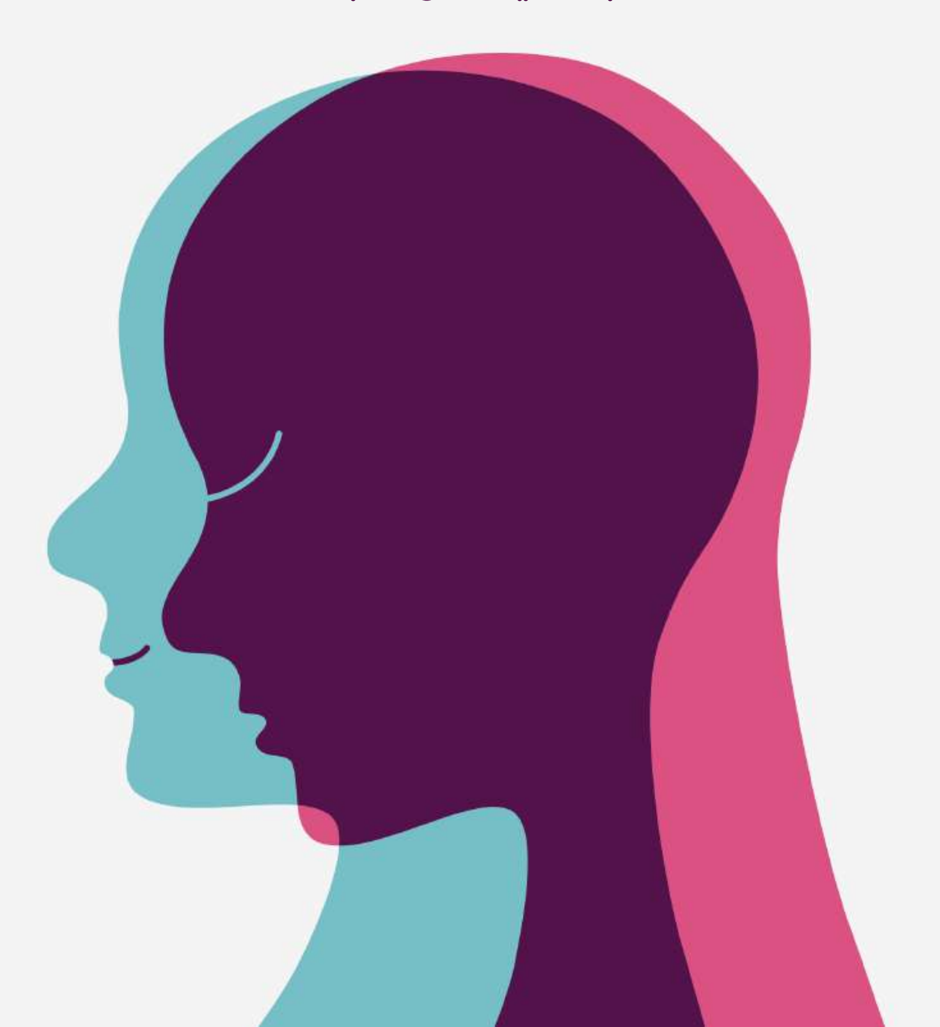
كاثرين إيه ساندرسون

التحول الإيجابي

تحكم في طريقة تفكيرك وانعم بالسعادة والصحة والعمر المديد

ترجمة دينا عادل غراب




mohamed khatab

التحول الإيجابي

تحكم في طريقة تفكيرك وانعم بالسعادة والصحة والعمر المديد

تأليف
كاثرين إيه ساندرسون

ترجمة
دينا عادل غراب

مراجعة
هاني فتحي سليمان



التحول الإيجابي

كاثرين إيه ساندرسون

The Positive Shift

Catherine A. Sanderson

الناشر مؤسسة هنداوي
المشهرة برقم ١٠٥٨٥٩٧٠ بتاريخ ٢٦ / ١ / ٢٠١٧

يورك هاوس، شييت ستريت، وندسور، SL4 1DD، المملكة المتحدة
تليفون: ١٧٥٣ ٨٣٢٥٢٢ (٠) ٤٤ +
البريد الإلكتروني: hindawi@hindawi.org
الموقع الإلكتروني: https://www.hindawi.org

تصميم الغلاف: ولاء الشاهد

الترقيم الدولي: ٨ ٢٨٦٤ ٥٢٧٣ ١ ٩٧٨

صدر الكتاب الأصلي باللغة الإنجليزية عام ٢٠١٩.
صدرت هذه الترجمة عن مؤسسة هنداوي عام ٢٠٢٢.

المحتويات

ثناءٌ على الكتاب ٧
شكر وتقدير ١٣
مقدمة ١٥

الجزء الأول: اكتشاف الطريقة الإيجابية في التفكير ١٩
١- لطريقة التفكير أهميتها ٢١
٢- لماذا لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة: تأثير طريقة التفكير على الصحة ٣٥
٣- كبارُ السن حكماء وليسوا ضُعَفاء الذاكرة: طريقةُ التفكير تؤثِّر على الذاكرة ٥١
٤- أسرارُ المعمَّرين: لطريقة التفكير تأثيرٌ على متوسط العمر ٦٩

الجزء الثاني: فهْمُ طريقة التفكير ٨٣
٥- أنماط الشخصية لها أهميتها ٨٥
٦- «المقارنة سارقة البهجة»: للبيئة أهمية ١٠١
٧- تَقبل المحن: للصدمات أهمية ١١٧

الجزء الثالث: تغيير طريقة التفكير ١٣٣
٨- غيِّر سلوكك لتتغيَّر به طريقة تفكيرك ١٣٥
٩- الطبيعة مفيدة للعقل والجسم ١٥٣
١٠- أنفقِ النقود بحكمة: سافر في رحلة، شاهد مسرحية، اذهب إلى مباراة ١٦٥
١١- قدِّم هديةً لأي شخص ١٧٩

١٢- كوِّن علاقات: كلٌّ ما تحتاجه هو الحب ١٩٥
الخاتمة ٢١١
ملاحظات ٢١٥

ثناءٌ على الكتاب

«موضوع البحث لا لبْس فيه: طريقة تفكيرك أحدُ أهم عوامل النجاح والسعادة. باستراتيجياتٍ عملية وقصصٍ مؤثِّرة، تُبيِّن لنا كاثرين ساندرسون كيف نَستفيد من هذا البحث في عملنا وعلاقاتنا الأسرية وحياتنا بوجهٍ عام.»

شون إيكور، مؤلِّف كتابَي «قبل السعادة» و«ميزة السعادة»،
المُدرجَين على قائمة مجلة «نيويورك تايمز» للكتب الأكثر مبيعًا

«استكشافٌ ذكيٌّ ومُمتِع لِعلم السَّعادة، وكيف يمكننا الاستفادة منه في حياتنا.»

دانييل جيلبرت، مؤلِّف كتاب «العثور على السعادة صدفة»
وأستاذ علم النفس في جامعة هارفارد

«بوصفي شخصًا عانى في الماضي القلقَ والاكتئابَ، فلا يسعُني سوى أن أتمنَّى لو كان هذا الكتاب موجودًا في تلك الأيام الحالكة. إنه حافل بالاستراتيجيات القائمة على أدلةٍ عن السبيل إلى تحويل الأشخاص المتشائمين مثلي في هذا العالم إلى أُناس مُتفائلين. فإنه باستطاعتنا حقًّا أن نتحول إلى أشخاصٍ يرون الحياةورديةً ومُشرقة! تحكي البروفيسيرة ساندرسون بأسلوبها الدافئ البسيط التصرُّفات التي تؤثِّر بحقٍّ على صحتنا الذهنية، من استخدام النقود إلى توفير الوقت، إلى التخطيط لرحلة (وهو أفضل حتى من الخروج فعليًّا في رحلة)، ولماذا يجب أن نُعطيَ هدايا للكل. لقد أثارَني بشدة أن أقرأ بياناتٍ وأدلَّة عن العديد

من الأشياء التي تعلَّمتُ بمفردي القيام بها بطبيعة الحال حتى أصبحَ هادئةً وعلى ما يرام. لكنني اكتشفت أيضًا عددًا هائلًا من الأفكار الجديدة أيضًا: مثل أن أحاول أن أقول: «إنني لا أفعل ذلك الشيء» بدلًا من: «لا أستطيع». والأهم أن هذا الكتاب يُعطي الأمل. بإمكاننا تغيير طريقة تفكيرِنا، وبذا يمكننا بحقٍّ أن نُصبحَ أكثر سعادة وأصحَّ أبدانًا، بل ونعيش حياةً أطول أيضًا. هذه تحيةٌ منِّي لهذا الكتاب.»

رايتشل كيلي، الكاتبة صاحبة الكتاب الأكثر مبيعًا،
«الشعور بفرحة عارمة: ٥٢ خطوة صغيرة نحو السعادة»

«يَعرض هذا الكتاب مزيجًا نادرًا وقيِّمًا بتقديم نصائح عملية بشأنِ ما قد يبدو مشكلةً مجرَّدة لحد الاستعصاء؛ ألا وهي: كيف نستطيع استخدام ذكائنا في زيادة رفاهنا؟»

مايكل نورتون، الأستاذ في كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد،
وأحد مؤلِّفَي كتاب «المال السعيد»

«كل مَن يسعى لأن يَعيش حياةً طويلة وناجحة بحاجة إلى هذا الكتاب. فالشعار الذي تُردِّده كاثرين ساندرسون بشأن التأثيرِ القويِّ لمواقفنا الذهنية على سلوكنا — سواء كان جيدًا أو سيئًا — يُزوِّدنا بمجموعة مُذهلة من الأدوات لإحداث تغييراتٍ مهمَّة في أي مرحلة من مراحل حياتنا.»

مارك إي أجرونين، طبيب ومؤلِّف كتاب
«نهاية الشيخوخة: عِش حياةً أطول وأعظم هدفًا»

«الدكتورة كاثرين ساندرسون، المعروفة على مستوى البلاد بكونها معلِّمة رائعة وباحثة ومتحدثة في فعاليات مؤسساتية ومستشارة، أهدتنا هذا الكنز من المعلومات للحد من الضغط العصبي وتحسين حياتنا. مقتصرة على استخدام نتائج أبحاث مهمَّة عمليًّا، وسِيَر حالات، وقصص شخصية ونقط ضَعف، واختبارات ذاتية، تُعطينا البروفيسيرة ساندرسون تعليماتٍ خالصة واضحة

ومُقنِعة من أجل تبنِّي طريقة إيجابية في التفكير. أما أسلوبُها الدافئ والسَّلِس في الكتابة فلا شك أنه سيمكنك من أن تصبح أكثر سعادةً وصحة وحكمة وتعيش حياة أطول. ومَن عساه يُريد أكثر من ذلك!»

الدكتور جيمس بي ماس، الحائز زمالةَ وايس الرئاسية،
وأستاذ ورئيس قسم علم النفس سابقًا في جامعة كورنيل،
والرئيس التنفيذي لمؤسَّسة «سليب فور ساكسيس»

«هذا الكتاب عملٌ مُتناسِق، يَعتمِد على آخِرِ الاكتشافات العِلمية، التي ستُمكِّن القراء من تعزيز صحتهم ورفاههم في حياتهم اليومية. وقد راقَ لي بالأخص قدرة الدكتورة ساندرسون على حبْك أحداثٍ من حياتها الخاصة في هذا النسيج المصمَّم لمساعدة الآخرين.»

إدوارد هوفمان، الحاصل على شهادة الدكتوراه، ومؤلف كتاب
«دروب مؤدية إلى السعادة: ٥٠ طريقة لإضفاء البهجة على حياتك كلَّ يوم»

إهداء إلى بارت؛
لقدرته على تغيير إطار السيارة ولأشياءَ أخرى كثيرة.

شكر وتقدير

أودُّ أولًا أن أشكر جلين يافيث، مالك دار نشر «بنبيلا بوكس»؛ لمجازفته بأنْ نشرَ هذا الكتاب. فمنذ الاتصال الأول بيننا في يوليو ٢٠١٧، اقتنعت بأن «بنبيلا بوكس» هي الدار المناسبة لكتابي، وأشعر أنني محظوظة أن انتهى بي الأمر مع هذا الناشر. كما أنني أَدين بالكثير من الامتنان للعديد من الناس في (بنبيلا) لمساعدتهم على جعل هذا المشروع واقعًا، منهم أدريان لانج، وجينفر كانزونيري، وسارا أفينجر وسوزان فيلته وأليشيا كانيا وجيسكا ريك. وأخصُّ بالتقدير الجهودَ الجبارة التي بذلتها في تران، محرِّرتي، لتحسين هذا الكتاب من كل ناحية تقريبًا، من التنظيم وصولًا إلى وضوح الأسلوب.

وقد أسهم العديد من الناس في جعْل هذا الكتاب واقعًا في مرحلة من مراحله. فأتوجَّه بالشكر إلى ستيفن شراجس (الذي شجَّعني على إعداد حديثٍ عن السعادة)، وشقيقي مات ساندرسون (الذي كان أول مَن أخبرني بأنني لا بد أن أكتب هذا الكتاب)، وإيزابيل مارجولين (التي قرأت المسودات الأولى وحثَّتني على الاستمرار). وكان بي جيه ديمبسي عظيمَ النفع بقراءته عرْض كتابي وعيناتٍ من الفصول، وتشجيعه إياي على تجاوز ما هو أبعد من الأسلوب الأكاديمي، وإسداء نصيحةٍ غريبة وإن كانت فعَّالة بشأن احتساء كأس من النبيذ قبل الكتابة.

وأخيرًا، أودُّ أن أشكر زوجي، بارت، الذي ظلَّ يقول لي إن هذا كتابٌ جيد بحقٍّ، وأبنائي — أندرو وروبرت وكارولاين — الذين كانوا يَمنحونني أحيانًا بعض السلام والهدوء من أجل الكتابة.

مقدمة

كنتُ قد ألقَيت خطابًا حول علم السعادة في مؤتمرٍ ضخم للخدمات المالية، حيث كان بوسع الجمهور حضورُ ما يَختارون من عدة عروض تقديمية في مواضيعَ شتَّى. في نهاية محاضرتي، جاءتني امرأة لتُخبرَني كم استمتعت بها. ثم قالت: «لا أكذِبك قولًا، لقد كدتُ ألا آتي لمُحاضرتكِ، لأنني تصورت أنني سأبغضها تمامًا.»

كان قولها — كفى أن أقول إنه لم يكن مُتوقَّعًا. من ثَم فقد شكرتُها على إطرائها غير المألوف وسألتها لماذا كانت توقُّعاتها بتلك السلبية.

فأجابت قائلة: «إنما تصوَّرت أن أي شخص يتحدَّث عن السعادة لمدة ساعة سيقتصر حديثه على أقواسِ قُزَح والهِرَرة، وأنني مع انتهاء الساعة سأرغب في خنقكِ.»

استهللتُ هذا الكتاب بتلك القصة للتدليل على مبدأ رئيسي سأظلُّ أعود إليه مِرارًا في الصفحات المقبلة. لا شك أن هناك من الناس مَن هم سعداء بطبيعتهم ويرون العالَم على الدوام رؤيةً يَغلِب عليها الجانب الإيجابي؛ هؤلاء هم الناس الذين يرون الحياةَ وردية مليئة بـ «الهررة وأقواس قُزَح». إن كنتَ من أولئك الناس، فهنيئًا لك … والحق أنك لستَ بحاجة إلى هذا الكتاب؛ لأنك غالبًا تقوم بالفعل بالأشياء الصحيحة للحصول على السعادة والعافية.

للأسف، لستُ واحدة من هؤلاء الناس. فالأشياء التي تُثير قلقي كثيرة جدًّا. هل ستفوتُني رحلة الطيران بسبب هذه الزحمة المرورية؟ هل هذا الألم الذي في معِدتي عرَضٌ من أعراضِ السرَطان؟ هل سيستطيع ابني بدرجاته المُتواضِعة الالتحاقَ بالجامعة؟ إنَّ ميولي الفِطرية بكل صراحة ميولٌ كئيبة وتشاؤمية — تكاد تكون النقيض لمنظور الحياة الوردية.

كيف استطعت إذن أن أؤلِّف كتابًا عن استراتيجيات العثور على السعادة؟ سؤال وجيه!

خلال العشرين عامًا الماضية، درَّست فصولًا وأجريت أبحاثًا تَتناول موضوعاتٍ متنوعة في علم النفس. فجانب من وظيفتي أن أقرأ بانتظام الدراسات العلمية لأظل مطَّلعة على آخِرِ الاكتشافات في مجالي. وعلى مدار خمس السنوات الأخيرة تقريبًا، كانت أهم الأبحاث وأكثرها إثارة تردُ مِن مجالٍ ناشئ يُطلَق عليه علم النفس الإيجابي، يتحرَّى العوامل المُؤدية إلى الرفاه النفسي والجسدي. وفيما يلي جانبٌ من الاكتشافات المذهلة التي توصَّل إليها الباحثون في هذا المجال:

- قضاء الوقت على «فيسبوك» يجعلُنا نشعر بالحزن والوحدة.[1]
- العقاقير الباهظة التي تَحمل علاماتٍ تجارية أفضلُ أثرًا في تخفيف الآلام مقارنةً بالأدوية التي لا تَحمل علامة تجارية، حتى في حال احتوائها على المكوِّنات نفسها.[2]
- وضعُ الهاتف المحمول على الطاولة يحدُّ من جودة التواصل.[3]
- المرضى المقيمون في غرفةٍ بمُستشفًى يُطلُّ على منظر طبيعي يتعافون من الجراحات أسرعَ من أولئك الذين لا تتسنَّى لهم هذه الفرصة.[4]
- مَن لديهم توقُّعات إيجابية عن الشيخوخة يعيشون أكثرَ ممن لا يتمتَّعون بها سبع سنواتٍ ونصف في المتوسط.[5]

حين أردتُ المواءمة بين الأبحاث التي انتقيتها كي أعرضها على طلابي، ازددتُ قناعةً بأن هذه الاكتشافات التي تبدو متباينةً إنما تُشير إلى مسألةٍ بسيطة بحق: الأحداث الخارجية لا تُملي سعادتنا في حياتنا اليومية، وحالة صحتنا البدنية، ولا حتى المدة التي نحياها، وإنما يتوقَّف كل ذلك على الطريقة التي نرى بها أنفسنا والعالم من حولنا.

لماذا يجعلنا قضاء الوقت على «فيسبوك» ساخطين؟ لأننا نقارن حياتنا بحياة الآخرين، وأغلب الناس لا ينشرُون سوى الجوانب الإيجابية من حياتهم على مواقع التواصل الاجتماعي. وهذا يجعلنا نعتقد أن الآخرين تأتيهم الأحداث الرائعة على الدوام — أطفال ناجحون، ورحلات مذهلة، وحياة مِهَنية مُبهِرة، وما إلى ذلك. فلا يبدو أن حياتنا على المستوى نفسه.

لماذا تعطي العقاقير الباهظة ذاتُ العلامات التجارية نتائجَ أفضل من تلك الزهيدة التي لا تحمل علامةً تجارية؟ لأننا نعتقد أن الأدوية الباهظة ستكون أنجعَ من نظيرتها

الرخيصة، ويجعلنا هذا الاعتقاد نتصرَّف على نحوٍ يُشعِرنا بأننا صرنا أفضلَ جسديًّا. فإذا كنت على وشْك الخضوع لإجراء طبي على سبيل المثال، وكنت قَلِقًا إزاء الألم، فإن تلقِّي عقَّار تعتقد أنه سيُخفِّف الألم سيحدُّ من قلقك إلى حدٍّ كبير. وسوف يؤدِّي تراجع القلق بدوره إلى تخفيف الوجع الذي تشعر به.

حين قرأتُ كلَّ تلك الأبحاث حول تأثير اعتقاداتنا على ما نشعر به، بدأت أحاول استخدام هذه المعلومة في تغيير أفكاري وسلوكي في مُحاولةٍ مني للعثورِ على قدْرٍ أكبرَ من السَّعادة. وهكذا بدلًا من البحث على الإنترنت بلا هدف عند الاضطجاع في الفراش، صرتُ أهتم بالعثور على كتابٍ جيد لأقرأه. وحتى عندما كنت أنشغل للغاية بحيث لا أجد وقتًا لُممارسة الرياضة، كنت أوثر التنزُّه سيرًا على الأقدام لمدة ٢٠ دقيقة وقت الغداء.

بعض الناس يأتيها التفكير الإيجابي غريزيًّا. هؤلاء الناس يجدون منحةً في كل محنةٍ ومن ثَم فإنهم أكثر سعادة وأوفر صحة. وهناك آخرون، منهم أنا، يحتاجون إلى بعض الوقت والطاقة والمجهود لتبني هذه النظرة المتفائلة للحياة. على هؤلاء الناس تحويل نزعتهم المتشائمة في العموم حتى يعثروا على تلك المنحةِ الخفية، وعليهم العمل بجِدٍّ لتبنِّي السلوكيات التي بها يصيرون أفضلَ حالًا لا أسوأ — مثل الذهاب في تمشيةٍ سريعة في الطبيعة لمجابهة الحزن، بدلًا من البحث عن السعادة في قاع وعاء من مثلجات «بن آند جيري».

لكن ها هو ذا خبرٌ سعيد لأولئك الذين يُحاولون بصعوبةٍ أن يشعروا بالسعادة: مهما كانت ميولنا الفطرية، نستطيع جميعًا بلوغ قدرٍ أكبر من السعادة والصحة بإجراء تغييرات صغيرة نسبيًّا في الطريقة التي نرى بها أنفسنا والعالم. وكما قالت إليزابيث جيلبرت في سيرتها الذاتية التي نُشرت عام ٢٠٠٦، «طعام، صلاة، حب»:

> السعادة هي نتاج مجهود شخصي. فإنك تحارب من أجلها، وتسعى إليها، وتُصمِّم عليها، بل وقد تطوف في أنحاء العالم بحثًا عنها في بعض الأحيان. لا بد أن تسهِم من دون كللٍ في سبيل أن تتبدَّى أوجه النِّعم التي رُزقتَ بها. وحين تبلغ حالةَ السعادة، يجب ألا تتوانى أبدًا عن الحفاظ عليها. لا بدَّ أن تبذل جهدًا جهيدًا حتى تظلَّ ماضيًا في سبيل السعادة إلى الأبد، لتبقى متقدِّمًا فيها.

الأفكار الإيجابية الُمتفائلة لا تُراوِدُني بسهولة؛ فعليَّ العمل من أجل سعادتي. خلال السنوات القليلة الماضية، ظللتُ أعمد إلى التحوُّل بذهني ليصير أكثرَ اتفاقًا مع ما أثبتَت

الأبحاث أنه يجعل الناس أكثر هناءً. فبدلًا من الانغماس في منشورات الآخرين على مواقع التواصل الاجتماعي ومقارنة حظي (أو قلَّته) بحظوظهم، أتحوَّل بتفكيري لوقف هذه الأفكار السلبية والتركيز بدلًا من ذلك على ما لديَّ من أشياءَ حقيقية إيجابية. فصحيح أنَّ ابني الصغير لن يصير الأول على دفعته، لكنه لديه مجموعة طيبة من الأصدقاء. صحيح أن أسرتي لا تقضي أسبوعين في تاهيتي، لكننا نستمتع حقًّا بالأسبوع الذي نقضيه في منزلٍ مُستأجَر في ساحل جيرسي شور.

من الواضح أنني لا أنزع بطبعي إلى العثور على الإيجابيات، لكن مع الوقت والطاقة والمجهود، صرت أجد التحوُّل بفكري التحولَ الذي يجعلني أكثر سعادةً وقد صار أسهل على الدوام. إن غايتي من كتابة هذا الكتاب هي إعطاء الآخرين الذين يسعون للشعور بالسعادة استراتيجيات محدَّدة قائمة على أساسٍ علمي يمكنهم استخدامها في النهوض بمستوى حياتهم وتمديد أعمارهم. وعليه، فهنيئًا باتخاذ الخطوة الأولى لاختيار هذا الكتاب، وإنني أرجو كثيرًا أن يساعدكم في العثور على السعادة التي تستحقونها.

الجزء الأول

اكتشاف الطريقة الإيجابية في التفكير

الفصل الأول

لطريقة التفكير أهميتها

في الأول من مايو ٢٠١٥، مات فجأة من أزمةٍ قلبية ديف جولدبيرج، المدير التنفيذي البالغ النجاح في وادي السيليكون وزوج مديرة العمليات في «فيسبوك»، شيرل ساندبيرج. وفي لحظةٍ صارت ساندبيرج أرملةً وأمًّا وحيدة لطفلين صغيرين — صبي في العاشرة وفتاة في الثامنة.

وبعد ٣٠ يومًا، شاركت ساندبيرج عبارات تأبين لزوجها تبثُّ فيها ما تعلَّمتْه من هذه الخسارة، قائلة: «حين تقع المأساة تمنحك الاختيار. يمكنك الاستسلام للخواء، الفراغ الذي يملأ قلبك ورئتَيك ويُقيِّد قدرتك على التفكير أو حتى التنفُّس. أو تستطيع محاولة العثور على المغزى.»

يُعنى هذا الكتاب بما يلزم لتُقرِّر ذلك الاختيار: سواء عند مُجابهة المكدِّرات الصغيرة للحياة اليومية — من زحام مروري ومقابلات عمل وأعطال في السيارة، وما إلى ذلك — وكذلك عند مواجهة محنة خسارة كبرى — طلاق، أو مرض عُضال أو إصابة خطيرة، أو حتى وفاة شخص عزيز.

إنَّ الإزعاجات والصِّعاب، العقَبات الصُّغرى والعوائق الكبرى، جزءٌ من الحياة. فلا يمكننا تحاشي الضغط النفسي أو الحيلولة دون وقوع الأحداث السيئة لنا أو لِمَن نُحب. لكننا نملك السيطرة على الطريقة التي نرى بها الأشياء السيئة وما إذا كان لدينا وسائل العثور على بعض الحسنات في أحلك الظروف. والأهم أنَّ تَعلُّم السبيل لتبنِّي طريقة إيجابية في التفكير، مهما كانت الأمور، من الممكن أن يكون لها آثار مُستديمة على سعادتنا وصحَّتنا، بل وحتى أعمارنا.

مميزات الطُّرق الذهنية المختصَرة

مع سعْينا في حياتنا اليومية، تنهال علينا المعلومات. فنحن نقرأ الصحف، ونُشاهد التلفزيون، ونتصفَّح الإنترنت. ونتفاعل مع الناس في مجتمعاتنا، ونمرُّ بلوحاتٍ إعلانية، ونستمع إلى المذياع. ونُحاول تنظيم المعلومات المختلفة التي نتلقَّاها من المصادر المتعدِّدة وفهمها.

وحيث إنه من المُستحيل تمامًا فرْز هذه المعلومات بتمعُّن ودقة، فإننا نسلك طرقًا مختصَرة عند التفكير، من دون أن نعيَ ذلك في أغلب الأحيان. فالناس، على سبيل المثال، يَعتبرُون عينةَ النبيذ التي يُقال لهم إنها تتكلَّف ٩٠ دولارًا للزجاجة أفضل بكثير من عينة النبيذ التي تتكلَّف زجاجتها ١٠ دولارات، حتى إن كان النبيذ مثله بالضبط في واقع الأمر.[1]

كما أننا نستخدم الطرقَ الذهنية المختصَرة لتكوين توقُّعات عن الناس الذين نلقاهم. فحين نقابل مختصَّ رعاية طبية في مُستشفًى، نميل إلى افتراض أنه طبيبٌ إذا كان ذكرًا، وممرضةٌ إذا كانت أنثى.

إنَّ عملية اتخاذ الطرق المختصَرة لفَهمِ العالم تقوم على الصور النمطية التي كوَّنَّاها من تجاربنا. فإننا نفترض أن النبيذ المكلِّف أفضل مذاقًا؛ لأننا نتوقَّع أن تَستحِق الجودة الأفضل سعرًا أعلى. ونفترِض أن الرجال من الأرجح أن يصيروا أطباء مقارنةً بالنساء، وأن النساء من الأرجح أن يَصِرن مُمرِّضات مقارنةً بالرجال؛ لأنَّ هكذا كانت تجاربنا دائمًا.

والصور التي نراها ونسمعها في الإعلام تُرسِّخ هذه الصور النمطية. فعلى سبيل المثال، كثيرًا ما تصوِّر رسائل الإعلام التقدُّم في السن تصويرًا كئيبًا بعض الشيء. إذ يُقدَّم كبار السن في الأفلام والبرامج التلفزيونية والإعلانات والفقرات الإعلانية التوعوية على الأخص، وقد أصابتْهم مشكلاتٌ في الذاكرة، وصاروا يُعانون أوجهَ عجزٍ بدنية عدة وما إلى ذلك. ومن الممكن أن يخلق هذا التعرُّض المستمر لهذه الصور توقُّعات سلبية عن الشيخوخة.

الأهم أنَّ الطرق الذهنية المختصرة التي تتكون لدينا تؤثر على الطريقة التي نُفكِّر بها في أنفسنا ومن الممكن أن تؤثر على سلوكنا تأثيرات جوهرية. فوفقًا لإحدى الدراسات، يفيد البالغون في منتصف العمر الذين تُراودهم أفكار سلبية حول التقدُّم في السن باهتمام أقل بالسلوك الجنسي والاستمتاع به.[2] كبار السن الذين يَشعُرون بأنهم أكبر من سنِّهم — بصرف النظر عن عمرهم الزمني الفِعلي — هم على الأخص أكثر من يُفيدون بأن لديهم تلك الآراء السلبية عن الجنس.

رغم أن هذا المثال يُصور مثالب أن يكون لدى المرء توقُّعات سلبية، فمن الممكن أن تؤدِّي التوقُّعات الإيجابية لنتائج مفيدة. كمثالٍ على ذلك، سجَّل الناس الذين قيل لهم إنهم أُعطُوا كرةَ جولف «جالبة للحظ» أهدافًا بنسبة أكبر من ٣٥ في المائة من الذين حصلوا على كرة جولف «عادية».[3] بالإضافة إلى ذلك فإنَّ الناس الذين يرَون «ميزة» في النشاط أو الإجراء المؤلم من الممكن أن يكون شعورهم بحدَّة الألم أقل، وهو ما يُفسر خضوع العديد من الناس طواعيةً لبعض أنواع الألم (مثل ثقب السرَّة والوشم وتسلُّق جبل إفرست). وأيضًا يتذكَّر الناس ذلك الألم لاحقًا بطريقة أخف حدةً عما كان ساعتها حقًّا. ومع المُمارسة، نستطيع أن نتعلَّم استخدام حيل ذهنية للتأثير في سلوكنا بطرق إيجابية.

كيف تشكِّل التوقُّعات الواقع

تخيل نفسك مُراهقًا معك رخصة قيادة سائق تحت التمرين تقود السيارة لأول مرَّة مع جدَّيك. إنك على دراية بالصورة النمطية للسائقين المراهقين السيئين، لذلك فإنك قلق من ارتكاب أي أخطاء أثناء القيادة. هذا القلق إزاء احتمال ارتكاب خطأ — وترسيخ تلك الصورة النمطية أمام جدَّيك — سيصرفُك عن التركيز على القيادة منتبهًا ويؤدي بك إلى ارتكاب أخطاء ربما ما كنت لتقع فيها لولا ذلك.

هذا مثال بسيط على الطريقة التي يمكن أن تؤثر بها الصور النمطية على سلوكنا. يُسمي علماء النفس هذه العملية تهديد الصورة النمطية؛ إذ تصف الموقف الذي يؤدِّي فيه الخوف من ترسيخ صورة نمطية سلبية عن المجموعة التي ننتسب لها إلى الإخلال بقدرتنا على التركيز في مهمة معينة. المفارقة أن انعدام التركيز هذا يؤدي بدوره إلى أداء متدنٍّ في تلك المهمة، مؤديًا بالناس من دون قصد إلى إعطاء الصور النمطية السلبية التي كانوا يخشون تأكيدها عن مجموعتهم.

كانت الدراسات الأولية عن تهديد الصور النمطية قد بحثت تأثير الصور النمطية السَّلبية عن الأمريكيِّين من أصلٍ أفريقي على أدائهم الأكاديمي. في إحدى الدراسات، استدعى اختصاصي علم النفس الاجتماعي كلود ستيل وزملاؤه في جامعة ستانفورد طلابًا جامعيين من الأمريكيِّين من أصل أفريقي وبِيضًا وطلبوا منهم الخضوع لاختبار في المهارات اللفظية — أحد الاختبارات التي يُشاع أن الأمريكيِّين الأفارقة أقل توفيقًا فيها من البِيض.[4] لمعرفة ما إن كان استحضار هذه الصورة النمطية سيؤثر على الأداء، أُخبِر

نصف الطلاب أن الاختبار الذي سيخضعون له سيُقيِّم «القدرات الذهنية» لتحفيز تلك الصورة النمطية. وأُخبِر النصف الآخر من الطلاب بأنهم سيُعطون «مسائل لحل مشكلاتٍ لا علاقة لها بالقدرات» وهو ما لم يحفز الصورة النمطية. رغم أن كل الطلاب خضعوا لنفس الاختبار، فإن الطلاب الأمريكيين الأفارقة الذين أُخبروا تحديدًا بأن الاختبار سيقيم القدرات الذهنية كان أداؤهم أسوأ من البِيض بدرجة كبيرة. وعلى النقيض، لم يظهر تباينٌ في درجات الاختبار بين الأمريكيين الأفارقة والبِيض الذين لم يُذكروا عمدًا بالصورة النمطية السلبية حول القدرات اللفظية لمجموعتِهم العرقية.

أثبتت أبحاث لاحقة الآثار القوية للصور النمطية على أنواع عديدة مختلفة من السلوكيات في مجموعات عدة مُختلِفة من الناس. كما وصف في كتابه الصادر عام ٢٠١٠، «الترنم بألحان فيفالدي: كيف تؤثر الصور النمطية علينا وما يسعنا فعله»، اكتشف كلود ستيل أن النساء اللواتي يُذكَّرن بالصورة النمطية بأن «النساء لسنَ ماهرات في الرياضيات» يُحرزن نتائج أسوأ عن أولئك اللواتي لم يُذكَّرن بتلك الصورة النمطية في اختبارٍ حسابي تالٍ.[5] بالمثل، الرياضيون البيض الذين يُخبرون بأنهم سيدخُلون اختبار لإحراز الأهداف في الجولف لتقييم «قدراتهم الرياضية الطبيعية» يؤدون أداءً أسوأ في هذه المهمة مقارنةً بأولئك الذين لم يُخبرُوا بذلك، وهو ما يعود على الأرجح لخوفهم من تأكيد الصورة النمطية الشائعة عن أن مجموعتهم العرقية ليست رياضية بالدرجة المطلوبة.

هذه الدراسات كلها تدل على قدرة الصور النمطية على التأثير في سلوكنا، بطريقة كبيرة أحيانًا.

التأثير الكبير للمُثيرات الخفية

وصف القسم الأخير من هذا الكتاب تأثير التذكير الصريح بالصُّوَر النمطية في سلوك الناس. بيد أن الصور النمطية كثيرًا ما تؤثر علينا تأثيرًا بالغ العمق.

أعطى الباحثون في إحدى الدراسات لفتيات صغيرات، أعمارهنَّ بين الرابعة والسابعة، دُميةً للَّعب بها مدة خمس دقائق.[6] حصلت بعض الفتيات على دُمية باربي طبيبة وحصلت أخريات على دمية السيدة بطاطا (دمية شهيرة على شكل ثمرة بطاطا). رغم أن هذَين النوعين من الدُّمى تُسوَّق للفتيات الصغيرات، فإنهما تختلفان كثيرًا في المظهر، حيث تُمثِّل دمى باربي شكلًا أكثر جاذبية جسديًّا وأبرز في سماته الجنسية من دمى البطاطا. بعد ذلك عُرِض على الفتيات ١٠ صور تمثل أنواعًا مختلفة من المِهَن وسُئلن أي هذه الوظائف

يمكنهنَّ هنَّ والصبيان الاشتغال بها حين يكبرن. تبيَّن أن الفتيات اللواتي لعبن بدمية باربي — وإن كانت بملابس طبيب — رأين الاختيارات المهنية المتاحة لهنَّ قليلة مقارنةً بالصبية. وعلى النقيض بالنسبة للفتيات اللواتي لعبن بدمية السيدة بطاطا، لم يكن هناك اختلاف في الخيارات المهنية التي ارتأين أنها متاحة لهنَّ مقارنة بالصبية. تُفيد هذه الدراسة بأن اللعب بدمية ذات سمات جنسية مبالغ فيها تؤثر على اعتقادات الفتيات الصغيرة تجاه نوع العمل الذي يَستطِعن القيام به.

على نفس النحو، تُبدي النساء في الجامعة اهتمامًا أقل بمجال علوم الكمبيوتر بعد رؤية الصور ذات الطابع النمطي لفصول علوم الكمبيوتر (التي تظهر فيها بوسترات «ستار تريك»، ومجلات في مجال التكنولوجيا، وكتب خيال علمي ... إلخ) من اهتمامهنَّ بعد رؤية صور لفصل مُحايد أكثر (تظهر فيه صور للطبيعة، ومجلات عامة ونباتات ... إلخ).[7] تُبيِّن هاتان الدراستان كيف تُؤثِّر المُثيرات الخفية في البيئة على الطريقة التي يرى بها الناس أنفسهم وكيف يمكن أن يكون لها تأثيرات كبيرة.

الشيء الجدير بالملاحظة على وجه الخصوص أنه حتى أخف تذكير بالصور النمطية المنطبقة على الأشخاص الآخرين يؤثر في سلوكنا. ففي إحدى الدراسات الحاذقة، أتى باحثُون في جامعة نيويورك بطلاب جامعيين للمُشاركة في اختبارٍ كان يفترض أنه يَقيس الكفاءة اللغوية.[8] إذ أُعطوا مجموعات متنوعة من الكلمات وطُلِب منهم استخدام تلك الكلمات — وحدها لا غير — في تكوين جملة صحيحة نحويًّا. حصل نصف الطلاب على مجموعة من الكلمات التي تُشير إلى التقدُّم في السن، مثل متقاعد وعجوز ومُتغضِّن. وحصل الطلاب الآخرون على مجموعة من الكلمات المحايدة، على غرارِ خاصٍّ ونظيف وعطشان.

بعد الانتهاء من هذه المهمَّة، قيل للطلاب إنَّ الدراسة انتهَت، وإن بوسعهم الانصراف. لكن ما لم يَعلموه أن هذا كان جزءًا من الدراسة كان الباحثون أشدَّ اهتمامًا بتقصِّيه. مع مغادرة الطلاب القاعة، شغَّل الباحثون ساعة التوقيت وحسبوا المدة التي استغرقها الطلبة للذهاب من القاعة إلى المصعد. وكما توقَّعُوا بالضبط، استغرق الطلاب وقتًا أطول بكثير في عبور القاعة بعد أن صادفوا مفردات «الشيخوخة» مقارنة بأولئك الذين رأوا الكلمات المحايدة. تُبرهن هذه الدراسة على أن الصور النمطية بإمكانها التأثير في سلوكنا بل وتؤثر فعلًا، حتى حين لا تكون تلك الصور النمطية منطبقة علينا شخصيًّا! فالطلاب المشاركون في هذه الدراسة لم يكونوا مسنِّين على كل حال، إلا أن التعرض لصور نمطية عن المسنِّين أدى بهم لأن يأتوا بتصرُّفات منسجمة مع تلك التعميمات.

فهْم طريقتك في التفكير

علاوة على استكشاف الصور النمطية، يتأثَّر سلوكنا كذلك بمواقف ذهنية، أو أطُر مزاجية معيَّنة، نتبنَّاها إزاء أنفسنا والعالم. ومواقفنا الذهنية — التي تتضمَّن أفكارنا وقناعاتنا وتوقعاتنا —تُقرر كيف نتلقى الأحداث التي تمر بحياتنا ونستجيب لها. وهي تتضمن كذلك توقعاتنا إزاء قدراتنا وسجايانا وصفاتنا. هل نحن متفائلون أم متشائمون؟ ماهرون في الرياضيات أم لا نجيد حساب الأرقام؟ أشخاص اجتماعيون أم انطوائيون خجولون؟ إنَّ سماتنا البارزة هي ما تُميزنا كأفرادٍ على كل حال.

ومن السمات الجوهرية الأخرى لطريقة التفكير قناعتنا إزاء إمكانية أن تتغيَّر هذه الصفات مع الوقت. أجَّرت كارول دويك، أستاذة علم النفس في جامعة ستانفورد، بحثًا موسَّعًا يُبرهن على أن الناس يتفاوتون تفاوتًا عظيمًا من ناحية تلك القناعات. فبعض الناس يعتقدُون أن الصفات الأساسية، مثل الذكاء والشخصية، ثابتة ومستقرة — هذه طريقة تفكير ثابتة. ويعتقد آخرون أن هذه الصفات طيِّعة ومن الممكن أن تتغيَّر مع الوقت والمجهود — هذه طريقة تفكيرٍ متطورة.[9] وسواء كانت طريقة التفكير ثابتةً أو متطورة فهي تؤثِّر على الطريقة التي نعالج بها المواقف المختلفة، ونستجيب بها لأخطائنا وإخفاقاتنا، وكيف نرى التحديات ونستجيب لها.

إليكم مثالًا بسيطًا يُوضِّح كيف تؤثِّر مواقفنا الذهنية على سلوكنا تأثيرًا قويًّا ودائمًا: العديد من الآباء والمعلِّمين حسني النيَّة يُثنون على الأداء الأكاديمي القويِّ لدى الأطفال بنعتهم بالأذكياء. يبدو هذا النعت ظاهريًّا مجاملة لطيفة؛ فلا شك أن الذكاء من الصفات التي نودُّ جميعًا سماعها بشأن قدراتنا الذهنية.

لكن تُشير أدلة كثيرة الآن إلى خطورة هذا النعت على قدرة الأطفال على الاستمتاع والمثابرة والإنجاز في المواقع الأكاديمية. فما عساه يكون العيب في سماع أنك «ذكي»؟ يؤدي هذا الوسم بالأطفال إلى الاعتقاد بأن الذكاء يُمثِّل سمة ثابتة؛ أي إن بعض الناس أذكياء بالفطرة وعلى الدوام، بينما الآخرون ليسوا كذلك. غالبًا ما يتبنَّى الطفل الذي يُقال له إنه ذكي طريقةَ تفكير ثابتة إزاء طبيعة الذكاء ويصير قلِقًا للغاية بشأن احتمال تكذيب هذا الوسم. فإذا حصل هذا الطفل في المستقبل على درجات سيئة في اختبار، سيكون هذا الأداء السَّلبي الوحيد موحيًا بشدة — ومدمرًا: «لقد أخفقت في هذا الاختبار، من المحتمل إذن أنني لستُ ذكيًّا من الأساس.»

قد يستجيب الأطفال لَمَخاوِفِهم بشأن العجز عن البقاء على مستوى هذا التوقُّع بالتقصير في الأداء؛ فإنهم لا يُقبِلُون إلا على المسائل التي يعلمون يقينًا أن باستطاعتهم حلَّها (وبذلك يَحرمون أنفسهم فُرَص تحدِّي أنفسهم والنمو). ومثلما ذكر روبرت ستيرنبيرج، عميد كلية الآداب والعلوم في جامعة تافتس: «إذا كنتَ تخشى ارتكاب الأخطاء، فإنك لن تتعلَّم أثناء العمل، وسيَصير أسلوبك برمَّته دفاعيًّا كأنك تقول: «لا بدَّ أن أحرص على ألا أُخفق.»»[10]

في المقابل، الناس الذين يتبنون مواقف ذهنية مُتطوِّرة، ويرَون أن بإمكان قُدراتهم وصفاتهم التغيُّر ببذل الجهد والممارَسة، يُحقِّقون فوائد كبرى. فتُرى الأخطاء فرصًا للتعلُّم والنمو؛ ومن ثَم يَشعُر الناس بالتحفيز للاضطلاع بالمهامِّ الصعبة حتى يكتسبوا تلك القوى. فمثلًا طلاب الصف السابع الذين كانوا يَعتقدُون أن الذكاء من المُمكِن أن يتنامى شهدتْ درجاتهم زيادة خلال العامَين الأوَّلين في المدرسة الإعدادية، حيث يصير العمل المدرسي أشدَّ صعوبة ومعايير الدرجات أشد صرامة، في حين لا ترى مثل هذا التحسُّن لدى الطلبة الذين ليس لديهم تلك القناعات.[11] على نفس المنوال، يدرك الرياضيون الذين يتبنَّون طريقة التفكير المتطورة أن الموهبة وحدَها ليست كافية، وأن الجهد الدءوب والتدريب الصارم شرطا النجاح، ويحققون مستويات أعلى. بل وقد اكتشفت دراسة حديثة أنه عند إعطاء مراهقين (كانوا جميعًا يُعانون بالفعل من مُشكِلاتٍ صحِّية ذهنية) درسًا لمدة ٣٠ دقيقة حول طريقة التفكير المتطورة، وقدرتنا على التغيُّر والتحسُّن مع الوقت، أدَّى ذلك إلى انخفاض مستوى القلق والاكتئاب لمدة تسعة شهور فيما بعد.[12] اختصارًا، تبنِّي طريقة تفكير تُركِّز على نقاط القوة والقدرة على التغيير يؤدي إلى فوائدَ كبرى.

طريقة التفكير بالغة الأهمية

أفكارنا حول ما إذا كانت صفاتُنا الشخصية الجوهرية بوسعها التغيير تؤثِّر على جميع جوانب حياتنا تقريبًا. فمثلًا الناس الذين يظنُّون أن مستويات القلق والاكتئاب لديهم لا يمكن أن تتغير، مهما حاولوا، تتجلَّى عليهم أعراض القلق والاكتئاب أكثر من أولئك الذين لا يَملكُون تلك الأفكار.[13] فأصحاب تلك الأفكار يبلغون عن مستويات أعلى من القلق والحزن، بل والأعراض الجسدية للقلق مثل تعرُّق الأيدي ونوبات الهلع.

بالمثل، تؤثِّر طريقة التفكير التي نتَّخذها من الشيخوخة في كلٍّ من أدائنا المعرفي وصحَّتنا البدنية. ففي إحدى الدراسات، كان كبار السن الذين كانت أعمارهم بين ٦١ و٨٧ والذين يعتقدون أن عملية الشيخوخة ثابتة ولا فِرار منها يُسجِّلون درجات أدنى في اختبار الذاكرة وضغط دم أكثر ارتفاعًا بعد تذكيرهم بالصور النمطية السَّلبية عن الشيخوخة.[14] على النقيض، لم تُر تلك الاستجابات لدى الذين يعتقدون أن عملية الشيخوخة يمكن تغييرها؛ فهم غير مقتنعين بحتمية تلك الصور النمطية؛ ومِن ثَمَّ لا يُعانون من هذه العواقب السلبية.

كذلك تؤثِّر مواقفنا الذهنية تأثيرًا جذريًّا على الطريقة التي نتعاطف بها مع الآخرين ونتفاعَل معهم. فقد تحرَّى الباحثون في إحدى الدراسات أفكار الناس بشأن ما إن كان التعاطف طيعًا؛ أي ما إن كانت قدرة المرء على وضع نفسه مكان شخص آخر يمكن أن تتغير مع الجهد.[15] حدَّد المشاركون في الدراسة ما إذا كانوا يعتقدون أن مستوى التعاطف لدى كل شخص من الأشياء الأصيلة جدًّا فيه، حتى إنه لا يمكن تغييره، أو ما إذا كانوا يَرَون أن كل شخص بإمكانه تغيير مقدار ما يشعر به من تعاطُف. ثم قاس الباحثون درجة استعداد الناس لأن يُحاولوا التعاطف مع شخص اختلف معهم في مسألة اجتماعية أو سياسية مهمَّة.

وكما توقَّع الباحثون، أبدى الأشخاص الذين يحملون أفكارًا أكثر مرونة بشأن التعاطف استعدادًا أكبر للإصغاء باحترام ومحاولة فهم آراء الآخرين. ومن الممكن أن يؤدي ذلك الجهد إلى علاقات أفضل بين الناس ومستويات أقل من الخلاف.

لا عجب إذن أن مواقفنا الذهنية تؤثر على استعدادنا للتغلب على المشكلات في العلاقات الوثيقة. فالأشخاص المؤمنون بوجود توءم للرُّوح يَعتقدون أن العلاقة الجيدة مرهونة في المقام الأول باختيار الشخص المُناسِب. فهم يرون أن العلاقات يجب أن تكون مثالية وإلا فلا.[16] وللأسف يؤدي هذا الاعتقاد إلى نوعَين من السلوكيات المختلة: تجاهل المشكلات — بما أن أي مشكلة ستعني أن العلاقة سيئة — أو الاستِسلام. تُثبت الدراسات التي أُجريت على المرتبطين عاطفيًّا من طلبة الجامعات أن أولئك المؤمنين بمبدأ توءم الروح يَقضون وقتًا أقل في محاولة حل الأمور عند مواجهة موقف متأزم في العلاقة — فهم غالبًا ما يُوفِّرون جهدهم ويَستسلمُون. أما أولئك الذين يتمتعون بعقليات تخطِّي العقبات، فإنهم يرُون أن الاعتراف بالمُشكِلات وحلها بأسلوب صريح وبناء هو جزء أساسي من بناء علاقات قوية. فهم، عند مُواجَهة المواقف المتوتِّرة، يَبذُلون قصارى جهدهم لتذليل العقَبات ومُحاوَلة إعادة صياغة تلك المشكلات بطريقة إيجابية.

تقصَّى الباحثون في إحدى الدراسات أفكار الناس بشأن الاكتفاء الجنسي، وما إن كان بلوغ الاكتفاء الجِنسي يكون بالعثور على الشريك «المناسِب» (طريقة التفكير الثابتة) أم يتطوَّر بالجهود والمثابرة (طريقة التفكير المتطورة).[17] تتجلَّى لدى أولئك الذين لديهم قناعات متطوِّرة بشأن الاكتفاء الجنسي مستويات أعلى من الاكتفاء الجنسي والرضا عن علاقاتهم. كذلك يُفصِح رفقاؤهم عن مستويات أعلى من الاكتفاء الجنسي، مما يدلُّ على أن الاعتقاد بأن العلاقة الجنسية المُمتعة تستغرق وقتًا ومجهودًا يُفيد كلا الطرفَين في العلاقة.

هذه الأمثلة دليل على أن اعتقادنا بشأن ما إذا كانت صفاتنا الشخصية ثابتة أم متغيرة له أكبر التبعات على مستوى علاقاتنا بالآخرين وطول أمَدِها وكذلك رفاهنا النفسي والجسدي.

فهم طريقة تفكيرك إزاء الفشل

لعلَّ أهم خطوة نحو فهم طريقة التفكير هي معرفة أن الناس يَختلفون في الطريقة التي يُفكِّرون بها في مسببات الإحباط والفشَل في حياتهم.[18] فبعض الناس يلومون أنفسهم وعيوبهم ونقائصَهم على الأحداث السَّلبية. فهم يَستغرقون في هذه العواقب السيئة ويجترونها ويَمعنون في تأنيب أنفسهم. وهناك ناس آخرون يتبنَّون طريقة تفكير أكثرَ إيجابية في مواجهة الفشل والإحباط. فهم يُدركون أن الصعوبات تحدث لجميع الناس ويحاولون أن ينظروا للأمور بموضوعية.

ولعلَّك تستطيع أن تتخيَّل أن الناس الذين يُظهرون رفقًا بأنفسهم في مواجهة الأحداث السلبية يَجنُون نتائج أفضل. فهم يُعانون من مستويات أقل من القلق والاكتئاب ويشعرون بسعادة أكبر ويُخالجهم تفاؤل أكبر بوجه عام إزاء المستقبل. فمثلًا طلبة السنة الأولى في الجامعة الأكثر رفقًا بأنفسهم خلال هذا التحوُّل الحياتي الصعب نَراهم أكثر اندماجًا وحماسًا في الحياة الجامعية.[19]

وها هو اختبار بسيط يمكنك حلُّه لتتبيَّن بأي طريقة ترى نفسك: مقياس الرِّفق بالذات[20]، الذي ابتكرته الدكتورة كريستين نيف، يُتيح لك أن تُحدِّد مثلًا ما إذا كنت تُمعن في تأنيب نفسك حين تطرأ مشكلة أم تمنَح نفسك مُهلة. لحساب درجاتك، ضع علامة على الرقم الذي يَعكِس مقدار اتفاقك أو اختلافك مع كل مجموعة (ذات البنود الخمس) من المجموعتَين التاليتَين.

تَقيس العبارات الخمس الأولى مقدار قسوتك على نفسك؛ وتقيس الخمس التالية مقدار رفقك بذاتك. أولئك الذين يُسجِّلون درجات مُنخفِضة نسبيًّا في الأجزاء الأولى ودرجات مُرتفِعة في المجموعة الثانية من الاختيارات، هنيئًا لكم! فأصحاب هذه النتيجة يُحسنون تبنِّي طريقة تفكير إيجابية في مواجهة الإحباط. أما من يُسجِّلون درجات مُرتفعة في الخمسة البنود الأولى، مع درجات مُنخفِضة في المجموعة التالية من البنود؛ فعليهم بناء مهارات واستراتيجيات ليُعاملوا أنفسهم معاملة أفضل. ولا تَقلقوا — فسوف تتعلَّمون تلك الأساليب في الفصول التالية من هذا الكتاب.

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) أرفض وأستاء من عيوبي ونقائصي.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) حين أشعر بالكآبة، أميل إلى الاستغراق والانشغال بكل ما هو خطأ.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) حين أفشل في مسألة تهمني، تستنزفني مشاعر النقصان.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) حين تكون الأوقات صعبة جدًّا، أنزع للقسوة على نفسي.	١	٢	٣	٤	٥
(٥) حين أدرك صفات لا أحبها في نفسي، أنهمك في التقليل من شأني.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) حين تعاكسني الظروف، أرى المشكلات جزءًا من الحياة يواجهه الجميع.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) حين استاء من شيء، أحاول الحفاظ على اتزان مشاعري.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) حين يلم بي حدث مؤلم أحاول أن أرى الموقف بنظرة متوازنة.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) حين أفشل في أمر مهم بالنسبة لي أحاول أن أرى الأشياء على حقيقتها.	١	٢	٣	٤	٥
(٥) أتقبل عيوبي ونقائصي.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

خلاصة القول

الدليل واضح: طريقة التفكير التي نتبنَّاها لرؤية أنفسنا والعالم لها أبلغ الأثر في كل جوانب حياتنا تقريبًا، بما في ذلك السرعة التي نَسير بها، وقوة ذاكرتنا، وتفاعلنا مع أحبائنا.

لكن ها هو الخبر الأهم: إنَّ مواقفنا الذهنية قابلة للتغيير. من ثم، فحتى إن كنا بفطرتنا ننزع إلى المثالي من الأمور ولا شيء دون ذلك، فمع الوقت والجهد، يمكننا التحوُّل إلى طريقة التفكير المتطورة لنتبنَّى رؤيةً أكثر إيجابية لكل جوانب الحياة تقريبًا، بدءًا من الكيفية التي نعمل بها على تحسين علاقاتنا وصولًا إلى الطريقة التي نتقدَّم بها في العمر.

نستطيع جميعًا أن نتعلم التفكير في الأشياء بأسلوب جديد، لنعيش حياة أكثر سعادة وأوفر صحة كثمرةٍ لذلك.

أدناه بعض الأمثلة على ما للتغيُّرات الدقيقة في طريقة التفكير من تأثير عظيم.

اتخذ وسمًا جديدًا

حتى التغيُّرات البسيطة في البيئة من الممكن أن تُحدِث تحولًا في مواقفنا الذهنية وتُؤثِّر تأثيرًا حقيقيًّا على المُحصلات. من الأمثلة على ذلك، عزم كيفن دورتي، أستاذ علم الاجتماع في جامعة بايلور، على تغيير مواقف الطلبة الذهنية من الاختبارات، المُثيرة للجزع دائمًا.[21] فاستخدم استراتيجيات متنوعة لتغيير هذه التوقُّعات السَّلبية. مبدئيًّا، سمَّى أيام الاختبارات «احتفالات تعليمية» ليخلق توقُّعات إيجابية إزاء مستوى أداء الطلاب. وثانيًا، جاء في هذه الأيام ببالونات وزينة وحلوى ليخلق بيئة تعليمية احتفالية. كان هدفه هو «أن يُشيع جوًّا للتقييم يدعم التعليم والمرح.» بعبارة أخرى، أراد أن يتحوَّل بالمواقف الذهنية للطلبة تجاه الاختبارات من الرهبة والخوف إلى المرح والاحتفال. وقد أتَت مجهوداته ثمارها. فقد أدَّت هذه الاستراتيجيات لدرجات أفضل في الاختبارات.

يمكننا جميعًا استخدام هذه الاستراتيجية البسيطة لتغيير الطريقة التي نُفكِّر بها في مشاعرنا من أجل تحقيق نتائج أفضل. هل يتملَّكك الجزع من إقامة الحفلات، أو التحدُّث في اجتماع، أو عرض نخب في حفل زفاف؟ عليك أن تُعيد صياغة قلقك باعتباره يقظة نشاط تجعلك مُنتبهًا ويقظًا. هذا بالضبط ما يفعله الرياضيون المحترفون والممثلون والموسيقيون ليفعلوا أفضل ما في وسعهم في المواقف البالغة الخطورة. يستغرق تبنِّي طريقة تفكيرٍ جديدة بعض الوقت، لكن مع الممارسة يمكننا جميعًا أن نتعلَّم تغيير أنماط التفكير التي لا تعيننا على التكيُّف مع المواقف وتحقيق نتائج أفضل.

كن مغامرًا

العديد من الناس — بل ربما أغلبهم — يخوضون الحياة خائفين من المجازفة؛ لأن مع المجازفة يرتفع احتمال الفشل. لذلك نبقى في وظائف لا نجدها مجزية وفي علاقات لا تمنحنا السعادة. لدى أغلبنا طريقة تفكيرٍ تنفِّر من المجازفة وتشجِّعنا على الرضا بالاستقرار بدلًا من الإقدام بجسارة على المجهول.

أثناء عملي في هذا الكتاب، ظهرت على مواقع التواصل الاجتماعي قصة رائعة عن امرأة شابة تُدعى نويل هانكوك، وقد فقدت عملها كصحفية في مدينة نيويورك حين أُغلِقَت الشركة التي كانت تَعمل فيها. رغم أنه كان بإمكانها أن تبحث عن فرص للعمل قرب موطنها، فقد اتخذت قرار الانتقال إلى سانت جون، إحدى جزر العذراء في البحر الكاريبي. ووجدت وظيفة بائعة مثلجات في الجزيرة وهي تعيش الآن حياة مختلفة كليًّا.

يقرأ الكثير من الناس عن مثل هذا القرار المصيري الجِذري ويتخيَّلون الإقدام على مجازَفة مشابهة في حياتهم ... لكن عندئذٍ يستبدُّ بهم توتُّر بالغ. بيد أن الأبحاث تشير إلى أننا نندم على الأشياء التي اخترنا ألا نفعلها أكثر مما نَندم على الأشياء التي اخترنا فعلها. ففي إحدى الدراسات سُئل الناس ما الشيء الذي سيفعلونه بطريقة مختلفة لو أمكن أن يعودوا بالزمن إلى الوراء.[22] ما يزيد عن نصف مشاعر الندم كانت على التقاعُس — على غرار كان يجدر بي دخول الجامعة أو إتمام الدراسة بها، كان لا بدَّ أن أدخل مجالًا مهنيًّا مُعيَّنًا، كان لا بد أن أبذل اهتمامًا أكبر بعلاقات اجتماعية أو زواج. على النقيض، ١٢ في المائة فقط كانت ندمًا على أفعال — ما كان يجب أن أدخن، ما كان يجب أن أتزوَّج مبكرًا، ما كان يجب أن أبالغ في الكد. (٣٤ في المائة أخرى كانت غير محددة.) تثبت هذه الدراسة أننا نَنزع للندم على التقاعُس أكثر من الأفعال.

لذا فلنُفكِّر في التخلُّص من طريقة تفكيرنا الكارهة للمُجازفة ولنقدِمْ على أحد الأفعال التي قد نخشاها. فلتترك الوظيفة التي لا تشعر فيها بالسعادة. ابحث عن علاقة جديدة — أو أقدم على تصرف يجعل علاقتك الحالية أكثر إشباعًا. اذهب في رحلة حول العالم بدلًا من البقاء في بيئتك المريحة والمألوفة. وكما قال الكاتب إتش جاكسون براون الابن: «بعد ٢٠ عامًا من الآن سيكون شعورك بالإحباط من الأشياء التي لم تفعلها أكبر من شعورك بالإحباط من تلك التي فعلتها. فلتتخلَّص من قيودك. أبحر مُبتعدًا عن الميناء الآمن. ودَعْ قاربك للرياح تحملك إلى حيث شاءت. استكشف. احلم. اكتشف.»[23]

كن مؤمنًا بالتغيير

في جزء سابق من هذا الفصل شرحت كيف يَتباين الناس في اعتقاداتهم بصدد ثبات صفات بعينِها أو قابليَّتها للتغيُّر. لكن مهما كان موقعنا بين الطرفَين، فمن الممكن أن يؤدي تبنِّينا لطريقة التفكير المتطورة إلى فوائدَ كبرى. مثال على ذلك، يُؤدي تعليم طلاب

المدارس الثانوية أن يتبنَّوا طريقةَ تفكير متطورة بشأن الذكاء والشخصية إلى حصولهم على درجاتٍ أعلى وبلوغهم مستوياتٍ أدنى من الضغط النفسي والأمراض العُضوية.[24]

كذلك من الممكن أن يُحدِث التحوُّل في طريقة تفكيرنا تغيُّرًا في الطريقة التي نتفهَّم بها الآخرين من نواحٍ شتَّى مهمة للغاية. ففي إحدى أعمق التجارب التي دلَّت على فوائد خلْق طريقة تفكير متطورة، أعطى الباحثون الناسَ إحدى مقالتَين عن التعاطف ليَقرءوها.[25]

قرأ نصف المشاركين المقالةَ التي تقول إنَّ القدرة على التعاطف سِمة قابلة للنموِّ مع الوقت. إذ تقول هذه المقالة: «الناس يتعلَّمون ويَتطوَّرون على مر الحياة. والقدرة على التعاطف لا تَختلِف عنهم. فمن الممكن أن تتغيَّر هي الأخرى. ليس الأمر سهلًا دائمًا، لكن إن أراد الناس فبوسعِهم تطويعُ مقدارِ ما يشعرون به من تعاطُف مع الآخرين. فليس بين الناس مَن قدرتُه على التعاطُف صلبة مثل الصخر.»

وقرأ النصف الآخر مقالةً تشير إلى أن القدرة على التعاطُف ثابتة إلى حدٍّ كبير؛ ومن ثَم فهي لا تتغير. إذ تقول هذه المقالة: «تتشكَّل القُدرة على التعاطف لدى أغلبنا في سنٍّ صغيرة جدًّا مثل الجص، فلا يمكن تشكيلها مرة أخرى. حتى إن أردنا تغيير قدرتنا على التعاطف وتطويع مقدار تعاطفنا مع الآخرين، فلن نوفَّق غالبًا. إذ تصير قدرتنا على التعاطف جامدةً بعض الشيء، مثل الصخر.»

بعد ذلك أُتيحت لكل المشاركين في الدراسة فرصةُ الإسهام بطريقة أو أخرى في حملةٍ تنظمها الجامعة للمساعدة في مكافحة السرطان. كانت بعض سبل التطوع يسيرة نسبيًّا، على غِرار التبرع بالمال أو توزيع كتب تثقيفية من كشك في الحرم الجامعي. فيما تطلَّبت سبلٌ أخرى مستوياتٍ أعلى من التعاطف، من قبيل التطوُّع للإصغاء لمرضى بالسرطان وهم يقصُّون حكاياتهم.

هل تستطيعون توقُّع النتائج التي توصَّل إليها الباحثون؟ لم يكن ثمَّة اختلافاتٌ مُترتبة على أي المقالتين قرأ المشاركون فيما يتعلَّق باختيارهم الطرقَ «السهلة» للمساعَدة، التي شملَت التبرُّع بالمال، أو المشاركة في سباقٍ للمَشي، أو توزيع كتيبات تعليمية. غير أنَّ أولئك الذين قرءوا المقالة التي تقول إن القدرة على التعاطُف من الممكن أن تتغيَّر أشاروا إلى أنهم سوف يشاركون ضِعف الساعات في مجموعةٍ اجتماعية لدعم مرضى السرطان — إحدى أصعب وسائل التعاطُف بتقديم المساعدة.

تعطي هذه النتائج دليلًا قويًّا على أنَّ تبنِّي طريقةِ تفكير متطورة له فوائدُ حقيقية وكبرى في مجالات متعدِّدة، منها الأداء الأكاديمي، والصحة البدنية، ومساعدة الآخرين.

الفصل الثاني

لماذا لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة: تأثير طريقة التفكير على الصحة

تأمَّل آخرَ مرة شعرت فيها بضغط نفسي — تسارع ضربات القلب، واضطراب المعدة، وشد العضلات. ما الذي سبَّب ذلك الشعور بالضغط النفسي؟ إن الأحداث اليومية التي تبعث على الضغط النفسي لدى أغلبنا هي أشياءُ بسيطة في العموم. قد يكون عليك تقديم عرضٍ تقديمي مهم في العمل، أو تكون عالقًا في المرور، أو تشعر بالعجز من هول الأشياء الواجب عليك فعْلها أو الفواتير الواجب سدادها. لا شك أن هذه الأشياء جميعًا مُثيرة للضغط النفسي بحق، وأن أجساد الناس تستجيب بناءً على ذلك.

تهدُف تفاعُلات الضغط النفسي الفسيولوجية إلى مساعدة البشر (والحيوانات) على الاستجابة للمواقف الخطيرة التي تُهدِّد حياتهم — مثل أن يُطاردَك كلب ضخم يَنبح أو عند القتال في الحرب. وقد تكون هذه الاستجابات الفسيولوجية تكيفية أيضًا خلال مواقفَ أخرى تبدو «شديدة التوتُّر»، مثل مقابلة العمل أو اللقاء الأول بمَحبوبك.

الحق أننا دائمًا ما تأتينا تفاعلات الضغط النفسي الفسيولوجية حتى في المواقف التي لا تُهدِّد حياتنا فعليًّا بأي طريقة. وللأسف من الممكن أن يكون لهذه النزعة لإظهار استجابة الضغط النفسي حتى في هذه المواقف التي لا تُهدِّد الحياة أثرًا سلبيًّا على صحتنا البدنية. ربما يفسِّر هذا التنشيطُ المستمرُّ لاستجابة الضغط النفسي في حياتنا اليومية ارتفاعَ معدَّل الأمراض المُرتبطة بالضغط النفسي، ومنها الصداع والقُرحة ومرض القلب التاجي. وكما قال روبرت سابولسكي عالِم الأعصاب في جامعة ستانفورد: «ينشأ المرض المرتبط بالضغط النفسي، في الغالب؛ لأننا كثيرًا ما نُنشِّط جهازًا فسيولوجيًّا تطوَّر من أجل الاستجابة للحالات الطارئة الفِعلية الخطيرة، لكنَّنا نُنشِّطه طوال شهور دون توقُّف،

حين نقلق بشأن الرهون العقارية وعلاقاتنا وترقياتنا.»[1] وربما لهذا السبب «لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة»، كما أشار سابولسكي في ملاحظة ذكية، في الوقت الذي يُصاب بها البشر في كثير من الأحيان.

رغم أننا لحُسنِ الحظ لا نُواجه عوامل ضغط نفسي تُهدِّد حياتنا بحق بصفة منتظمة (أو حتى غير منتظمة)، فإننا كثيرًا ما نبالغ في ردود أفعالنا النفسية تجاه عوامل الضغط النفسي الصُّغرى فتبعث في أنفسنا جزعًا وهمًّا بالغين. وبإمكان رد الفعل هذا، على الأقل في بعض الحالات، أن يُؤدِّي بدوره لعواقب تُهدِّد الحياة.

وفي هذا الفصل سأصف كيف تترك طريقة تفكيرنا آثارًا حقيقية وطويلة الأمد على صحتنا العُضوية. لكن لا تَقلقوا! سوف أذكر في النهاية استراتيجياتٍ معيَّنة يمكن استخدامها للسيطرة على الضغط النفسي على نحوٍ أفضل — لنكون أشبه بالحمار الوحشي.

قوة الأدوية الوهمية

تخيَّل نفسَك في صيدلية تتُوق لشراء دواء يُخلِّصك من أعراض برد بغيضةٍ للغاية — سعال مزمن وحلق مُلتهِب وأنف مسدود. ثم تُواجِه خيارًا: إما أن تبتاع الدواء الأرخص الذي لا يحمل علامة تجارية، أو تدفع ثَمن الدواء الباهظ الذي يَحمل علامة تجارية. ورغم أنك تُدرك ذهنيًّا أن هذَين الدواءين مُتماثلان تمامًا، فإنك تُقرِّر شراء الأغلى ثمنًا. لماذا؟ لأنك، مثل أغلبنا، تعتقد أنه أفضل مفعولًا.

وقد تندهش أن هذا الاعتقاد دقيق؛ الأدوية الباهظة ذات العلامات التجارية أفضلُ مفعولًا. لكن ها هي المفارقة: ليسَت هذه الأدوية أفضلَ مفعولًا إلا لأننا نَعتقِد هذا. وذلك الاعتقاد هو ما يؤدي إلى تخفيف الأعراض بشكلٍ أكبر. من المُمكِن أن تؤدي الأدوية والعلاجات الوهمية إلى آثارٍ حقيقية، بل ومُستمِرة في كل جهاز حيوي من أجهزة الجسم تقريبًا والعديد من الأسقام، منها ألم الصدر والتهاب المَفاصِل وحُمى الكلأ والصداع والقرح وارتفاع ضغط الدم وألمُ ما بعد الجراحة ودُوار البحر ونزلات البرد.

دعوني أستعرض مثالًا يُوضِّح كيف تؤثِّر بحقٍّ توقعاتنا عن الدواء على فعاليته. في إحدى الدراسات، أُعطي الناس الذين أبلغوا عن معاناتهم من صداع متكرِّر كبسولاتٍ وُسم عليها «نيوروفين» (علامة تجارية) أو «إيبوبروفين عام». لكن في الواقع، كان نصف الكبسولات يحتوي على إيبوبروفين فعَّال، بينما نصفها الآخر كان دواءً وهميًّا. والنتائج؟

أفاد الذين تناوَلوا أقراص الدواء الوهمية الموسومة باسمٍ تجاري بزوال الصداع بدرجة أكبرَ من الذين حصلوا على نفس الأقراص التي عليها الوسم العام.[2]

تقدِّم هذه الدراسة دليلًا قويًّا على أن العلامة التجارية لها تأثير مُهم. فالمشاركون الذين تناولوا الدواء الذي يَحمل علامة تجارية أفادوا بنسبٍ مُماثلة من زوال الألم بصرف النظر عما إذا كانوا تلقَوا إيبوبروفين حقيقيًّا أو وهميًّا. أما بالنسبة إلى أولئك الذين حصلوا على الدواء ذي الوسم العام، فقد أدلى الذين حصلوا على الدواء الحقيقي بتراجُع الألم بدرجةٍ أكبر من أولئك الذين حصلوا على الدواء الوهمي. إن توقعاتنا حيال فاعلية الدواء لها أثر كبير على شعورنا بالألم.

وليسَت العلامات التجارية وحدها هي التي تخلق هذه التوقُّعات — فحتى الاعتقاد بأن الدواء أغلى ثمنًا، وهو من الأمور التي نربطُها بالجودة، يزيد من فاعليته. فالناس الذين تناولوا أحد المسكنات التي أُقرت حديثًا مُعتقِدين أن تكلفتها للجرعة دولاران ونصف أفادوا بأنهم شعروا براحةٍ من الألم فاقت أولئك الذين أُخبروا بتخفيض سعر الدواء، وأن تكلفته لا تزيد عن ١٠ سنتات. وفي كلتا الحالتَين، كان المسكِّن قرصًا لا يحتوي على دواء فِعلي.[3]

حسنًا، السؤال المهم حقًّا هو ما إذا كانت هذه النتائج بشأن الفاعِلية الأكبر للأدوية التي يعتقد الناس أنها باهظة لا تَنطبِق فقط على التجارب القائمة في المُختبَرات ولكن في الظروف العادية كذلك. الإجابة نعم — فهذا بالضبط ما يُلاحظ في الدراسات التي تختبر شتَّى أنواع الأدوية التي تُعالج مختلف الحالات. فعلى سبيل المثال، مرضى باركنسون الذين اعتقدُوا أنهم تلقَوا حُقنًا تحتوي على دواء (وإن كان في واقع الأمر محلولًا ملحيًّا) بتكلفة ١٥٠٠ دولار للجُرعة كانت كفاءته في شهادتهم تفوق ضِعف كفاءته في شهادة أولئك الذين حصلوا على دواءٍ اعتقدوا أن تكلفتَه لا تتجاوَز ١٠٠ دولار للجرعة.[4]

فهم تأثير الدواء الوهمي

من الواضح إذن أن تأثيرَ الدواء الوهمي قوي جدًّا، وهو الفائدة التي تعود علينا لمجرد ترقُّب فاعليةِ تدخُّلٍ من نوعٍ ما (سواء قرص أو إجراء طبي أو حقن). لكن كيف على وجه التحديد تؤدي توقعات التخلُّص من الألم إلى الشعور بتحسُّن؟

من التفسيرات أن اعتقادات الناس إزاءَ العلاج لها أثرٌ في سلوكهم. فعلى سبيل التوضيح، حين نتوقَّع أن يكون أحد الأدوية ناجعًا، ربما نغيِّر سلوكنا بطريقةٍ تؤدي إلى

آثارٍ مفيدة فعلًا. تخيَّل أنك كنت تعاني صداعًا شديدًا، ثم تناولت قرصًا وأنت مُوقِن أنه سيُزيل هذا الألم. يُحتمل أن يؤدي توقُّعك اختفاءَ الألمِ سريعًا إلى الاسترخاء، وهو ما سيُساعِد بدوره على الحد من الصداع.

أحد أوضح الأمثلة على قُدرة طريقة التفكير الإيجابية على إعطاء نتائجَ صحيةٍ أفضلَ اكتشفه بروس موزلي، جرَّاح تقويم العظام في مركز هيوستن الطبي لشئون المحاربين القدامى.[5] في هذه الدراسة وزَّع الباحثون مرضى بالتهابِ مَفْصِل الرُّكبة عشوائيًّا على ثلاث مجموعات:

- خضع الرجال في المجموعة الأولى لجراحةٍ قياسية بمنظار المَفصِل.
- وخضع الرجال في المجموعة الثانية لعملية غسيل مَفصِل الركبة، لكن دون كَشطِها كما يحدث في الجراحة القياسية.
- لم يُجرَ لرجال المجموعة الثالثة إجراءٌ جراحي فعلي — وإنما شُقَّت رُكَبهم بمبضع لتترك ندبة فحسب.

أُخبِر المشاركون كلهم أنهم سيُشاركون في دراسة بحثية — فوافَقُوا — وإن كانوا لم يُخبَروا بنوع الإجراء الذي سيخضعون له. بعد ذلك استمرَّ تقييم حالة المرضى جميعًا على مدار عامين لتحديدِ ما إن كانت «الجراحة الفعلية» أفضلَ بحقٍّ من «الجراحة الوهمية». فكان الباحثون يسألون هؤلاء الرجال أسئلة حول مقدار الألم الذي كانوا يشعرون به، وما إن كانت قدرتهم على أداء الأعمال اليومية، مثل السير وصعود السلالم، قد زادت.

كانت النتائج مُذهلة. فلم يكن ثمَّة اختلاف في درجة الألم أو أداء الوظائف بين مرضى المجموعات الثلاث في أي مرحلة خلال عمليات المتابعة.

رغم أن الباحثين لم يستطيعوا أن يعرفوا تحديدًا ما الذي أدَّى إلى شعور الرجال في المجموعات الثلاث بنفس القدْر من التحسُّن؛ فمِن بين الاحتمالات أن مجرَّد الاعتقاد بأنهم خضعوا لجراحةٍ ستُحسِّن حالتهم جعلهم يُغيِّرون سلوكهم. من الوارد أن يكون الرجال في المجموعات الثلاث قد اتبعوا تعليمات النقاهة بحذافيرها، مثل المواظبة على التمرين لزيادة الحركة والعمل مع اختصاصي علاج طبيعي. بالتالي من الوارد أن يكون سلوكهم هو ما أدَّى إلى تراجع الألم وتحسُّن الأداء الوظيفي.

كشفت دراسات أخرى عن نتائج مشابهة بشأن فاعلية «الجراحة الوهمية». فمثلًا حين خضع مرضى مصابون بكسورٍ في النخاع الشوكي لجراحةٍ وهمية أفادوا بتراجُع

الألم، بل وتحسُّن الوظائف الجسدية، ومرضى باركنسون الذين أُجريت لهم جراحة وهمية تحسَّنت وظائفهم الحركية تحسنًا واضحًا.[6]

تشير بعض الأبحاث إلى أن الدواء الوهمي من الممكن فعلًا أن يُحدِث تغيُّرات فسيولوجية في الجسم، وهو ما يحول بدوره دون الشعور بالألم. فمن الممكن مثلًا أن ينشِّط الاعتقاد بأن الدواء سيساعد على تخفيف الألم نظامَ الإندورفين، الذي يعمل تلقائيًّا في الجسم لتخفيف الألم. ومما ينسجم مع هذا الرأي، أن الناس الذين يظنُّون أنهم يحصُلون على دواءٍ لتخفيف الألم يظهر لديهم نشاط منخفض في المناطق المستجيبة للألم في المخ والنخاع الشوكي.[7] بالإضافة إلى ذلك، تظهر استجاباتٌ مشابهة في المخ لدى الأشخاص الذين يتلقون مُسكِّنًا في عبوة فخمة، بطباعة فاخرة وملصق علامة تجارية، في حين لا تظهر على مَن يتلقون نفس الدواء في عبوةٍ عادية تَحمل ملصقًا عامًّا.[8] تُشير هذه الدراسات إلى أن تأثير الدواء الوهمي يُقلِّل الألم ولو جزئيًّا بتغيير طريقة استجابة المخ للألم.

كيف تؤثِّر المواقف الذهنية على الهرمونات والجوع والصحة

يدُلُّ تأثير الدواء الوهمي دلالةً واضحة على أن توقُّعاتنا إزاء تأثيرات الأدوية لها أثرٌ ملموس على الطريقة التي تستجيب بها أجسادنا وعقولنا. ومن هذا المُنطلَق، تؤدِّي مواقفنا الذهنية إزاءَ فاعلية الأدوية إلى تحسُّن حالتنا فعليًّا. لكن هذه إنما واحدة من الطرق التي تؤثِّر بها طريقةُ تفكيرنا على الاستجابة الفسيولوجية لأجسادنا.

في تجربة قوية للدلالة على تأثير طريقة التفكير، طلب الباحثون من المشاركين تذوُّق نوعين مُختلفَين من شراب الحليب بنكهة الفانيلا الفرنسية.[9] قيل لبعضهم إنَّ شرابهم الأول كان شرابًا للحمية يُسمى «سينسي شيك»؛ وقيل لهم إنه لا يحتوي على دهون ولا سُكر إضافي ولا يحتوي إلا على ١٤٠ سعرًا حراريًّا. أُخبر بقية المشاركين أن هذا الشراب كان نوعًا من الحلوى يُدعى «إندالجنس» (متعة)؛ وقيل لهم إنه يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون والسُّكر و٦٢٠ سعرًا حراريًّا. وبعد أسبوع، عاد المشاركون جميعًا وتذوَّقوا ما قيل لهم إنه شراب الحليب الآخر.

بالطبع كان الشرابان متطابقين.

بعد أن انتهى المشاركون من الشراب، قاس الباحثون مستوى الجريلين في أجسامهم. يُثير الجريلين الشعورَ بالجوع؛ أي إنه كلَّما ارتفع مستوى الهرمون زاد الجوع. من ثمَّ

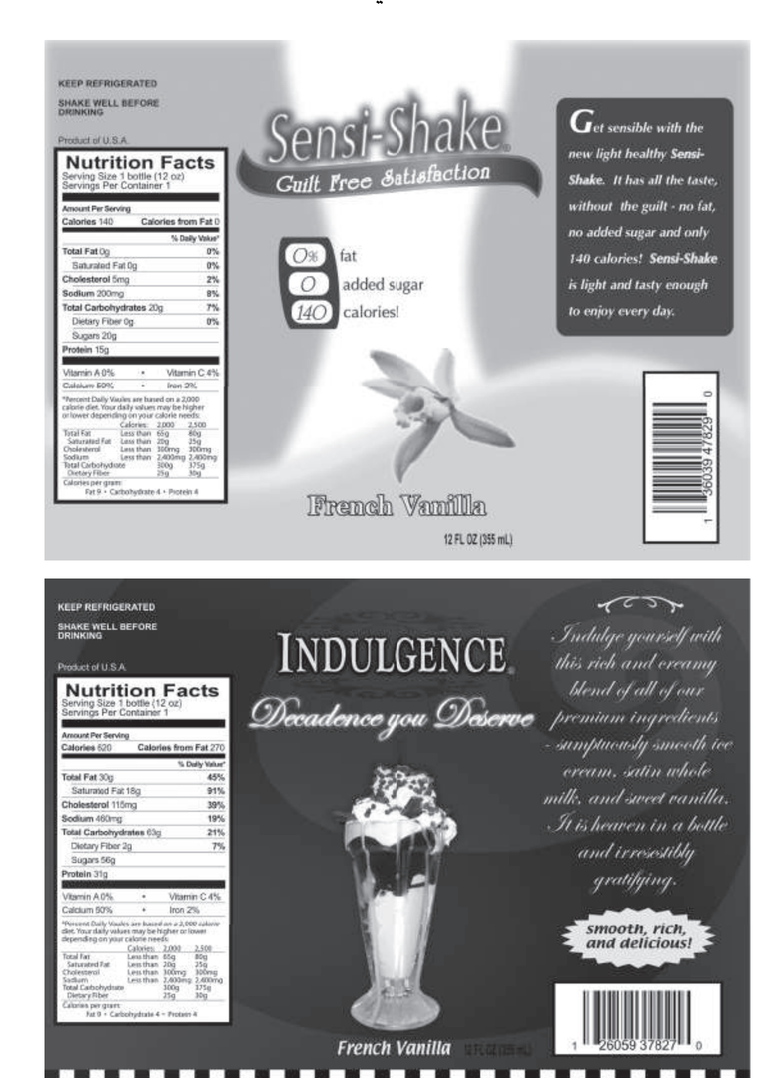
فإننا بعد أن نتناول وجبةً دسمة، ينخفض مستوى الجريلين، فكأنه يقول للجسم: «لقد تناوَلت ما يَكفي من الطعام.»

كما توقَّع الباحثون، ظهر لدى الناس الذين اعتقدوا أنهم قد تناولوا مشروبًا عالي السعرات انخفاضٌ كبير في مستويات الجريلين — أكثر ثلاث مرات تقريبًا عن مستوياته حين اعتقدوا أنهم قد احتسَوا شرابًا للحمية. مجرَّد الاعتقاد أنهم قد استهلكوا سعراتٍ أكثر أدَّى إلى تغيرات في الاستجابة الفسيولوجية للجسم — وانخفاض هائل في الشعور بالجوع.

لم تختبِر هذه الدراسة الخاصة بشراب الحليب سوى الآثار القصيرة المدى لطريقة التفكير. لكن ظهر في أبحاث أخرى أن طريقةَ تفكيرنا من الممكن أن تؤدي إلى تغيراتٍ فسيولوجية جذرية وممتدة في أجسامنا. فقد طلب الباحثون على سبيل المثال من بعض النساء اللواتي يعملن في تنظيف غرف الفنادق المشاركةَ في دراسةٍ حول فوائد التمارين.[10] فحصلت النساء جميعهن على معلوماتٍ حول أهمية الانخراط في نشاطٍ بدني منتظِم من أجل الحفاظ على الصحة. بعد ذلك، أُخبرت نصف النساء أيضًا بأن ما يَقُمن به من تنظيف غرف الفنادق كان نشاطًا كافيًا بالفعل لتلبية المتطلبات التي يحثُّ عليها وزير الصحة. فقد قيل لهنَّ مثلًا إن تغيير البياضات لمدة ١٥ دقيقة يحرق نحو ٤٠ سعرًا حراريًّا، وأن التنظيف بالمكنسة الكهربائية لمدة ١٥ دقيقة يحرق نحو ٥٠ سعرًا حراريًّا. لم تُخبَر النساء في المجموعة الأخرى بهذه المعلومة.

ثم عاد الباحثون إلى الفندق بعد أربعة أسابيع لقياس أيِّ تغيُّرات ربما تكون قد طرأت على الحالة الصحية للنساء، ومنها الوزن ودهون الجسم وضغط الدم. اكتشفت الدراسة أن مجرد إخبار الناس بأنهم يمارسون نشاطًا رياضيًّا قد أدَّى بالفعل إلى تحسُّن الحالة الصحية. بعبارة أدق، أولئك النساء اللواتي قيل لهنَّ إن عملهن بالتنظيف يأتي في عِداد النشاط البدني الموصى بمُمارسته يوميًّا ظهر لديهن انخفاض في الوزن وضغط الدم ودهون الجسم ونسبة الخَصر إلى الورك ومؤشر كتلة الجسم، مقارنة بالنساء اللواتي لم يُخبَرن بتلك المعلومة.

كيف حدث هذا؟ الباحثون لا يَدرُون على وجه التحديد. هل انخرطَت النساء اللواتي قيل لهن إن عملهن في التنظيف يُحسَب نشاطًا بدنيًّا، في تلك الأعمال بهمةٍ أكبر؟ هل أدَّى اطمئنانهنَّ المستجد إلى أنهن كنَّ في الواقع يلبين إرشادات النشاط البدني اليومي الموصى بها إلى إدخال تغييرات أخرى في سلوكياتهن في الغذاء والتمارين؟ رغم أن الآليات التي تُفسِّر ما كان من فوائد محسنة ليست معروفة بعينها، فإن هذه النتائج تشير ببساطة



شكل ٢-١: صورة سينسي شيك تَصِفُ الشرابَ بأنه صحي ومُنخفِض السعرات؛ أما صورة إندالجنس فهي تَصِف الشرابَ نفسَه بأنه حلوى عالية السعرات. (Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P., Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology*, 30(4), 424–429, 2011, APA, reprinted with permission).

إلى أنه من الممكن أن يؤدي تغيير المواقف الذهنية لدى الناس إزاء نشاطهم إلى نتائجَ أفضلَ من الناحية الصحية. وكما تُشير إلين لانجر، أستاذة علم النفس في جامعة هارفارد ومؤلفة هذه الدراسة: «أعتقد أن الدراسة تكشف عن أننا نملك السيطرة على أدائنا نفسيًّا وبدنيًّا أكثرَ بكثير مما يظن أغلبنا.»

لماذا يشعر الأشخاص الإيجابيون بضغط نفسي أقلَّ ويتمتعون بصحة أفضل

كما ذكرنا في مستهل هذا الفصل، فإن للطريقة التي نرى بها الضغط النفسي أكبرَ الأثر على صحتنا الجسدية. فالذين يرون الضغط النفسي ضارًّا ومُوهنًا تظهر لديهم مستوياتٌ أعلى من الكورتيزول، هرمون الضغط النفسي، استجابةً للمواقف الصعبة. وهذه الاستجابة الفسيولوجية من الممكن أن تؤدِّي مع الوقت إلى تبعاتٍ سيئة على الصحة، منها ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

لكن ليس الشعور بالضغط النفسي وحده ما يؤثِّر على الصحة — فمجرَّد الاعتقاد أن الضغط النفسي سيُؤثر على الصحة يؤثر عليها هو الآخر! في إحدى الدراسات طلب الباحثون من نحو ٢٥ ألف شخص تقييمَ مستوى الضغط النفسي لديهم في المجمل خلال العام المنصرم ولأي درجة يعتقدون أنه أثَّر على صحتهم — سواء كان قليلًا، أو بقدرٍ مُتوسِّط، أو بدرجة كبيرة.[11] الأشخاص الذين أفادوا بأنهم عانوا الكثيرَ من الضغط النفسي والذين كانوا يعتقدُون كذلك أن للضغط النفسي تأثيرًا كبيرًا على صحتهم كان احتمال وفاتهم خلال الأعوام الثمانية التالية أكبرَ بنسبة ٤٣ في المائة. على النقيض، الأشخاص الذين تعرَّضوا للكثير من الضغط النفسي لكن من دون الشعور بأن له تأثيرًا بالغًا على الصحة لم يكونوا أكثرَ عرضة للموت من الذين تعرَّضوا لمستوياتٍ دُنيا أو متوسطة من الضغط النفسي.

تدُل هذه النتيجة على أن التعرُّض لمستوياتٍ مرتفعة من الضغط النفسي ليس بالضرورة ما يَرفع احتمال حدوث الوفاة وإنما ارتفاع مستوى الضغط النفسي مع الاعتقاد بأن الضغط النفسي يؤدي إلى نتائجَ سلبية على الصحة. بل إنَّ الأشخاص الذين يعتقدون أن الضغط النفسي يؤثِّر على الصحة «تأثيرًا كبيرًا أو حادًّا» عرضةٌ للموت بالنوبة القلبية أكثرَ مرتين من أولئك الذين لا يعتقدون ذلك.[12]

على الصعيد الآخر، أولئك الذين يمضون في الحياة بنظرةٍ إيجابية لا يشعُرون بسعادةٍ أكبر فحسب، وإنما يتمتَّعون برفاه جسدي أفضلَ على كل المستويات تقريبًا.[13]

فإنهم يعانون أعراضًا جسديةً أقلَّ، على غِرار السُّعال والإعياء والتهاب الحلق، ويتعافَون من الجراحات أسرعَ وبآلامٍ أقلَّ. ولديهم معدلات أقلُّ من الإصابات بالأمراض البسيطة والخطيرة، مثل الربو والإنفلونزا والقُرَح وضغط الدم المرتفع والسكري، بل وحتى السكتات ومرض القلب التاجي. وقد تجدر الإشارة هنا إلى أن إحدى الدراسات أثبتَت أنه بين المريضات اللواتي يتلقين علاجًا كيماويًّا لسرطان المبايض، يظهر تراجعٌ أكبرُ في واسمات السرطان لدى أولئك اللواتي يتمتَّعن بدرجة عالية من التفاؤل.[14]

يتمتَّع الأشخاص الذين يمضون في الحياة بنظرة إيجابية بصحةٍ أفضلَ لأنهم من ناحيةٍ يشعرون بضغط نفسي أقل. فحين يواجهون ظروفًا حياتية صعبة، يتصدَّون لها مستخدمين آلياتٍ للتأقلم — بمعالجة المشكلات مباشرةً، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والعثور على الجانب الإيجابي، وما إلى ذلك. التعامل مع الضغط النفسي بأسلوبٍ استباقي يُقلِّل من آثاره واستنزافه للجسم.[15] وبناءً على ذلك، فإن الناس الذين ينتهجون تلك الأساليب ويرون النصف الملآن من الكوب يتمتعون بأجهزةِ مناعة أقوى؛ ومن ثَم فإنهم أكثر قدرة على مقاومة أشكال العدوى الخفيفة.

في إحدى الدراسات، قاس الباحثون مستوى السعادة لدى ١٩٣ شخصًا من البالغين الأصحاء، ثم وضعوا في أنوفهم قطرات من سائلٍ يحتوي على فيروس الزكام، بموافَقة من المشاركين.[16] (تذكَّر أن الزكام ليس خطيرًا على الأشخاص الأصحاء.) بعد ذلك، ظلَّ المشاركون على مدار الأسابيع الأربعة التالية يُعطون تقاريرَ عن أعراضهم المتصلة بالبرد، مثل السعال والعطس ورشح الأنف وما إلى ذلك. رغم أن المشاركين كلَّهم كانوا قد تعرَّضوا لفيروس الزكام مباشرةً، فإن الزكام لم يصِبهم جميعًا. فقد كشف الأشخاص ذوو النظرةِ الأكثر إيجابية بوجه عام عن إصابتهم بأعراضِ زكام أقل، وكانوا أقلَّ عرضة للإصابة بالزكام من الأساس. وظلت هذه النتائج صحيحة حتى حين وضع الباحثون في الحسبان المتغيراتِ الأخرى التي من الممكن أن تؤثِّر على الحساسية للمرض، مثل السن والجنس وكتلة الجسم والحالة الصحية العامة.

تأثير إعادة تأطير الضغط النفسي

حين كنتُ في أوائل العشرينيات من العمر، ثُقِب إطار سيارتي أنا وبارت صديقي أثناء القيادة على طريقٍ سريع قرب وسط مدينة أتلانتا. وفي الحال انتابني الذُّعر — إذ كان

هذا قبل أن يصير مع كل شخص هاتفٌ محمول بزمن طويل. خشيت أن نظلَّ عالقين لساعات. خشيت أنني سأُضطر إما للسير وحدي لآتيَ بالنجدة أو البقاء بمفردي مع السيارة. خشيت أن يومنا بأكمله قد أفسده عُطْل السيارة.

بينما كان بارت يقف بالسيارة على جانب الطريق، رُحت أبوح بمخاوفي المتعدِّدة. فنظر إليَّ متعجِّبًا وقال: «سوف أغيِّر الإطار فحسب — لن يستغرق الأمر سوى بضع دقائق.»

ما رأيته مشكلةً كبرى رآه بارت إزعاجًا بسيطًا. فقد غيَّر الإطار، وصرنا على الطريق خلال ١٥ دقيقة تقريبًا. (عندئذٍ قرَّرت أن أتزوج هذا الرجل؛ وأصبح زوجي الآن.)

وإليكم مثالًا شخصيًّا آخرَ على ما لطريقةِ التفكير من أهمية. كانت الصحافة العامة قد أفردت عددًا لا حصرَ له من المقالات للحديث عن الضغط المتزايد الذي يشعر به الأطفال حين يَخضعون لاختبارات مصيرية، وشكا العديدُ من المعلمين والآباء هذه الاختباراتِ. حتى إن الأهالي في بعض المناطق أخرجوا أبناءهم من المدارس أيام الاختبارات. لذلك حين كان ابني روبرت متجهًا إلى المدرسة في أول يوم لذلك الاختبار، سألته عما يشعر به. فابتسم وقال: «إنني أحب الاختبارات — إن هذا أفضلُ أيامِ العام!» (من الواضح أنه يُشبه أباه.)

حين سألت روبرت لماذا هو يوم طيِّب، أجاب قائلًا: «يكون الهدوء شديدًا. ويظلُّ الكل يكتبون فحسب، ولا أحد يتحدَّث. ثم نحصل على حلوى.»

قد يرى العديد من الناس الاختبارات المصيرية مثيرةً للضغط النفسي والقلق، بل وكثيرًا ما يرونها كذلك. أما روبرت، وهو شخص انطوائي؛ فالاختبار يمنحه استراحةً يرجوها بشدة من الفوضى العارمة للمدرسة. حيث الجميع صامتون ويقرءون ويملئون الفراغات في أوراق الأسئلة. كما أنه توجد حلوى في النهاية، على حدِّ قوله. فماذا عساه لا يروق له؟

تؤكد هذه الحكايات ما يُخبرنا به الكثير من الأبحاث العلمية: يتفاعل الناس المختلِفون مع نفس الأشياء بطرقٍ مختلِفة.

يرى الكثير من الناس الضغطَ النفسي شيئًا سلبيًّا لا بد من تحاشيه؛ لأنه يؤدي إلى عواقب رديئة — درجات متدنية في الاختبارات لدى الأطفال، وإنهاك وظيفي لدى الموظفين، و«خسارة بطولات» لدى الرياضيِّين. وللأسف فإن رؤية الضغط النفسي على نحوٍ سلبي تزيد من الجزع وتُخِلُّ بالأداء، فتحقِّق ما كان يخشاه المرء، بسبب طريقة التفكير هذه على وجه التحديد.

لكنَّ هناك أناسًا يرون الضغطَ النفسي جزءًا عاديًّا من الحياة اليومية ويواجهونه بطريقة تفكير إيجابية باعتباره شيئًا مثيرًا محفِّزًا ويُعطي الجسمَ طاقةً إضافيةً للاستجابة بفاعلية لمختلِف التحديات. وكما قد تتوقَّعون، غالبًا ما ينتهي الحال بالناس الذين يتخذون هذا النوع من المواقف الذهنية بنتائجَ أفضل. هؤلاء هم الناس الذين يُبدعون تحت الضغط وحين يكون القرار مصيريًّا.

تقييم طريقة تفكيرك إزاء الضغط النفسي

إنني متأكِّدة أنك الآن تتساءل عن نفسك. حسنًا، إنك محظوظ؛ لأن الباحثِين آليًّا جيه كرام وبيتر سالوفي وشون آكر ألَّفوا اختبارًا ذاتيًّا ليُقيِّم به المرء طريقةَ تفكيره عند الضغط النفسي.[17] لحساب درجاتك، ضع علامةً على الرقم الذي يَعكِس مقدارَ موافقتك أو رفضك لكل عبارة من العبارات الثماني التالية. إجمالي الدرجات:

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) للضغط النفسي آثار سلبية ولا بد من تحاشيه.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) الشعور بالضغط النفسي يستنزف صحتي وطاقتي.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) الشعور بالضغط النفسي يعيق التعلم والنمو.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) الشعور بالضغط النفسي يُخلُّ بأدائي وإنتاجيتي.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) الشعور بالضغط النفسي يسهل عليَّ التعلُّم والنمو.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) الشعور بالضغط النفسي يعزز أدائي وإنتاجيتي.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) لا بد من استغلال تأثيرات الضغط النفسي استخدامًا إيجابيًّا.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) الشعور بالضغط النفسي يُحسِّن صحتي وطاقتي.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

اجمع حاصلَ درجاتك عن كلِّ مجموعة من النقاط الأربع على حدة. كلما كان إجمالي درجاتك عن أولِ أربع نقاط مُرتفعًا، كانت طريقة تفكيرك عند الضغط النفسي أشدَّ سلبية. وكلما كان إجمالي درجاتك عن المجموعة الثانية من النقاط الأربع مرتفعًا، كانت طريقةُ تفكيرك حيالَ الضغط النفسي أكثرَ إيجابية.

الآن وقد صار لديك صورةٌ عن الطريقة التي ترى بها الضغط النفسي، فلتعلم أنه بإمكانك أن تغيِّر من طريقة تفكيرك إلى الأفضل أو الأسوأ، بصرف النظرِ عن درجاتك. إن فهْمَ دور طريقة التفكير في التأثير على رؤيتك للضغط النفسي هو الخطوة الأولى على طريق تعلُّمك الكيفيةَ التي تراه بها وتُعيد صياغتَه بأسلوبٍ جديد أكثرَ إيجابية.

ما هي خلاصة القول؟

لا سبيلَ لتحاشي الضغط النفسي. كلُّنا نمرُّ بمتاعبَ يومية مزعجة، مثل الاضطرار للانتظارِ في صف طويل، والتعامل مع زملاء مُزعجين في العمل، والشعور بالإنهاك من

قائمةِ واجباتٍ لا تنتهي. لا يمكن أن نَمحو كلَّ ما يُسبِّب الضغطَ النفسي من حياتنا. لكننا نملِك الكثيرَ من السيطرة على الطريقة التي نرى بها ما يواجهنا من تحدياتٍ أو الطريقة التي نَصوغها بها. إليكم بعض الاستراتيجيات التي يمكن أن تُجرِّبوها للتعامل مع هذا الضغط النفسي بطرقٍ أفضلَ وتقليل آثاره السلبية على الجسم.

الاسترخاء

يؤدي الضغط النفسي إلى تبعاتٍ سيئة على الصحة لأنه يُحدِث استثارةً فسيولوجية تؤدِّي إلى استنزافِ الجسم مع الوقت. لكن التعوُّد على إبطال الاستجابة الطبيعية للجِسم تجاه التحديات من الممكن أن يُساعدَ على الحدِّ من الاستثارة، وبذلك يحول دون الآثار السلبية للضغط النفسي، أو يحدَّ منها على الأقل. تعلُّم أساليب تهدئة الذهن والجسم من الممكن أن يُسهِم إسهامًا كبيرًا في تقليل الآثار السلبية للضغط النفسي على ضغط الدم ومعدَّل نبضات القلب وتقلُّص العضلات.[18]

أساليب التنفُّس العميقِ من مناهج الاسترخاء البسيطة التي تهدف إلى مساعَدة الناس على إعادة أجسادهم لحالة من الراحة والاسترخاء. خلال أوقات الضغط النفسي، يَصير معدَّل تنفُّسنا بطبيعةِ الحال أسرعَ وأقل عمقًا. لكنَّ إمعان التركيز على التنفُّس بعمقٍ وملء الرئتين بالأكسجين يساعد الجسمَ بأكمله على الاسترخاء، وبذلك يحدُّ من الاستثارة. فالجنود الذين يعودون من الخدمة في الحرب ومعايشة صدمات القتال يُبدون مستوياتٍ أدنى من القلق بعد أسبوع واحد فقط من التمرين المكثَّف على التنفس.[19]

عند استخدام أسلوب انبساط العضلات التدريجي، يركِّز الناس على قبض كل جزء من الجسم عمدًا ثم بسطه (اليدين والكتفَين والساقين ... إلخ) واحدًا تلوَ الآخر. وهذا يساعد الناس على تعلُّم التمييز بين حالة الانقباض وحالة الاسترخاء، وهو مفيد جدًّا من أجل الحفاظ على الهدوء في أي موقفٍ مُثير للضغط النفسي تقريبًا.

التخيُّل الموجَّه هو نوع محدَّد من أساليبِ الاسترخاء التي تقرن بين الاسترخاء الشديد للعضَلات وصورةٍ مبهجة محدَّدة. يهدف هذا النهج إلى مساعدةِ الناس على الاسترخاء جسديًّا وتركيز أذهانهم على شيء غيرِ مُسبِّبات الضغط النفسي على وجه الخصوص.

بل ومن الممكن أن يساعد التدرب على أساليب الاسترخاء الناسَ على السيطرة على الضغط النفسي الناشئ عن مُسبِّباتٍ بالغة الخطورة، بل وتُهدِّد حياتهم. فعلى سبيل المثال، النساء المصابات بسرطان الثدي اللواتي يتلقَّين تدريبًا على الاسترخاء يُفدن

بمستوياتٍ منخفِضة من الاكتئاب، والمصابون بمرض القلب التاجي الذين يتلقون تدريبًا على الاسترخاء أقل عرضة للدخول في نوبة قلبية بعده.[20]

إذا وجدت نفْسك تشعر بضغطٍ نفسي دائم إزاء الأمور الصغيرة أو الكبيرة في حياتك، تعلَّم الاستراتيجياتِ التي تُساعد على تهدئة جسمك — وذهنك. يوجد على الإنترنت العديدُ من أساليبِ ممارسة الاسترخاء. كما أنني في الفصل الثامن، «غيِّر سلوكك لتتغيَّر به طريقة تفكيرك»، سأشرح التأمُّل، وهو استراتيجية خاصة من استراتيجيات الاسترخاء التي تؤدِّي إلى رفاهٍ أفضلَ نفسيًّا وجسديًّا.

غيِّر طريقة تفكيرك حيالَ الضغط النفسي

دائمًا ما نرى التأثيرات السَّلبية للضغط النفسي على رفاهنا الجسدي والنفسي متجسِّدة في مجتمعنا. لكنَّنا لسنا مجبرين على التأثُّر بهذه الرسائل. إذ نستطيع بدلًا من ذلك أن نختار إعادةَ تشكيلِ الطريقة التي نرى بها التحديات التي نُواجهها، ونتبنَّى طريقةَ تفكير أكثرَ إيجابية إزاء الضغط النفسي.

الأشخاص الذين يَمضون في الحياة بنظرةٍ إيجابية، مهما قابلتهم الحياة بمُكدِّرات، يؤدُّون هذا النوع من إعادة النظر فطريًّا، وهي آلية جيدة نوعًا ما لتقليلِ الآثار السلبية لتلك التجارب.[21] يُوضِّح ذلك أيضًا لماذا هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب بعد الأزمات التي تَعصِف بحياتهم.[22]

بيْد أن مجرَّد تغيير الطريقة التي ترى بها الضغط النفسي من الممكن أن يكون له أثرٌ كبير. فالناس الذين يتعلَّمون استراتيجياتٍ للتفكير في الضغط النفسي بأسلوبٍ أكثر تكيُّفًا — باعتباره مصدرًا للطاقة والإلهام، وليس متعبًا ومُستنزفًا فقط — يَبدون بحالة نفسية وجسدية أفضل. فمثلًا طلبة الجامعة الذين يطَّلعون على فوائدِ الضغط النفسي، مثل أن الضغط النفسي يزيد الاستثارة فيؤدي بذلك لأداءٍ أكاديمي أفضل، يُظهِرون مستويات أدنى من القلق من مادة الرياضيات ويحصلون على درجاتٍ أفضل فيها.[23] يُقلِّل هذا النوعُ من إعادة الرؤية من الضغط النفسي القلبي الوعائي واستنزافه العام للجسم.

وإليكم مثالًا بسيطًا على الفوائد العملية لتغيير طريقةُ تفكيرنا إزاء الضغط النفسي. كلَّف الباحثون في إحدى الدراسات الموظَّفين في مؤسسةٍ مالية كبيرة بمشاهَدة واحدٍ من اثنين من الفيديوهات.[24] فشاهدت مجموعةٌ من الناس فيديو حول استنزاف الضغط النفسي؛ حيث وصف هذا الفيديو جوانبَ ضارة شتَّى للضغط النفسي، منها أنه يسفِر

عن أداءٍ هزيل في العمل وتبِعات سلبية على الصحة. وشاهدت المجموعة الأخرى فيديو عن الأثر التحفيزي للضَّغط النفسي؛ إذ وصف هذا الفيديو فوائدَ الضغط النفسي في تعزيز الإبداع والإنتاجية وجهاز المناعة.

وكما توقَّع الباحثون، كشف الأشخاص الذين شاهدوا فيديو الأثر التحفيزي للضغط النفسي عن فوائدَ كبرى. إذ أدلوا بتحسُّن أدائهم في العمل، وأفادوا بمستوياتٍ أدنى من القلق والاكتئاب.

إننا لا نملك السيطرةَ على ما تضعه الحياة في طريقنا، لكن بإمكاننا جميعًا أن ندأب على إعادةِ رؤية المواقف الصعبة باعتبارها تحديات، وليس تهديدات. ولهذا التحوُّل في طريقة التفكير فوائدُ كبرى لصحتنا النفسية والجسدية.

تعوَّد الرِّفق بالذات

إحدى أسهل الطرق التي نستطيع بها السيطرةَ على الضغط النفسي، مع الحد من آثاره السَّلبية على الصحة، هي أن نمنح أنفسنا مهلةً فحسب. كما أوضحت في الفصل الأول، الأشخاص الذين لديهم مستوياتٌ مرتفعة من الرفق بالذات، وأقصد هنا المَيل إلى معاملة النفس بحنانٍ وعطف، يرون الأحداثَ السَّلبية رؤيةً أقل فظاعة.[25] فإنهم أقلُّ مَيلًا للوم أنفسِهم عند وقوع الأحداث الرديئة، وهو ما يُقلِّص بدوره من شعورهم بالضغط النفسي.

إن الأشخاص الذين يلتمسون لأنفسهم الأعذارَ عند وقوع الأحداث السيئة أفضلُ قدرة أيضًا على مقاومة الأمراض البسيطة والخطيرة. للتحقُّق من فوائدِ الرفق بالذات على الحالة الصحية في إحدى الدراسات، طلب الباحثون من الناس تقييمَ تقبُّلهم لعيوبهم وأوجه قصورهم ثم الخضوع لاختبارٍ للضغط النفسي.[26] بعد ذلك قاسُوا مستوى الالتهاب لدى المشاركين، وهو واسمٌ فسيولوجي للضغط النفسي مرتبِط بأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان وألزهايمر.

وقد كشفت النتائج التي توصَّلوا إليها أن الأشخاصَ المتدنيين في مستوى رِفْقهم بذواتهم لديهم مستوياتٌ أعلى من الالتهاب حتى قبل الخضوعِ لاختبار الضغط النفسي، مما يُشير إلى أن هؤلاء الأشخاص في الأساس يَمضون في الحياة شاعرين بقدرٍ أكبرَ من الضغط النفسي. كذلك ظهر لدى الأشخاصِ القليلي الرِّفقِ بذواتهم مستوياتٌ أعلى من الالتهاب بعد اختبارِ الضغط النفسي، وهو ما يشير إلى أنهم يتفاعلون بطرقٍ سلبية مع

مكدِّرات الحياة اليومية. ومن الممكن مع الوقت أن يؤثِّر افتقارهم للرِّفق بالذات سلبًا على حالتهم الصحية، بل وأعمارهم أيضًا.

ولذا، إليكم طريقة سهلة لتصير أكثرَ سعادة وبحالة صحية أفضل: التمسْ لنفسِك بعض الأعذار. فلتغفِر لنفسِك، واعطفْ عليها، وعامِلها بعناية وحنان.

الفصل الثالث

كبارُ السن حكماء وليسوا ضُعَفاء الذاكرة: طريقةُ التفكير تؤثِّر على الذاكرة

حصل جون جوديناف، أستاذ الهندسة الميكانيكية وعلوم المواد في جامعة تكساس في أوستن، على العديد من الجوائز عن عمله في تطوير البطاريات. في عام ٢٠١٤ حصل على جائزة تشارلز ستارك دريبر عن إسهامه في اختراعِ بطارية أيون الليثيوم. وفي عام ٢٠١٧ تقدَّم للحصول على براءةِ اختراع نوع جديد من البطاريات. كما أنه لطالما كان من الأشخاصِ المنتظَر فوزهم بجائزة نوبل في الكيمياء.

لكن ربما أكثرُ ما يدعو للدَّهشة بشأنِ البروفيسور جوديناف هو سِنه. فإنه في الخامسة والتسعين. يعتقد جوديناف أن الجزءَ الأكبر من أفضلِ أعماله أنجزها في السنوات المتقدِّمة من عمره. إذ يقول: «إن البعض منا أشخاصٌ أشبهُ بالسلاحف؛ يزحفون ويتعثرون، وربما لا تتَّضح لهم الأشياء وهم في الثلاثينيات من العمر. لكن على السلاحف مواصَلة السير.»[1] وقد ساقه هذا المنظور لمواصلةِ العمل لإيجاد حلولٍ لمشكلات فيزيائية وهو في السبعينيات والثمانينيات، بل والتسعينيات من العمر. كما أنه يذكر أن من المزايا الحقيقية لسنِّه الحريةَ التي يُمنح إياها لاستكشافِ أفكار جديدة. إذ يقول جوديناف: «لم تَعُد مهمومًا بالحفاظ على وظيفتك.»

والآن تأمَّل القناعات التي تعتنقُها بشأن التقدُّم في العمر. ما الذي خطر على بالك؟ لدى العديد من الأمريكيين، الشباب والكبار على حدٍّ سواء، تجِد الصور النمطية للشيخوخة سلبيةً إلى حدٍّ ما. فإننا نرى العمر المتقدم باعتباره العمرَ الذي يَصير فيه الناس أقلَّ نشاطًا ويُعانون متاعبَ صحية وتعتريهم مشكلات الذاكرة. حتى إنَّنا لدينا مُصطلَح senior moments ويعني بالعربية «لحظات النِّسيان ككبار السن».

هل يحدث للمُسنِّين بعضُ التدهور في العمليات المعرفية، مثل حل المشكلات ومدة الاستجابة والذاكرة، مع العمر؟ أجل.

غير أن هذا التدهور أقلُّ حدة بكثير من افتراضنا الشائع. يُظهِر الناس بالفعل مع التقدُّم في العمر بعضَ علامات التراجع في الذكاء السائل، الذي يقيس مهارات حل المشكلات والاستدلال. إلا أن كبار السن يُحرزون بالفعل درجاتٍ أعلى من الشباب في الذكاء المتبلور، الذي يقيس القدرةَ على استخدام المهارات والمعرفة والخبرة.[2] وهذا الاكتشاف منطقي؛ فقد كان لدى كبار السن على كل حال وقتٌ أكثر بكثير لاكتساب تلك القدرات.

سأل الباحثون في إحدى الدراسات شبابًا (من سن ١٨ إلى ٢٩) وكبارًا في السن (من سن ٦٠ إلى ٨٢) مجموعةً من الأسئلة التي تُقيِّم الوعي بالشئون المالية، مثل سعر الفائدة وعقود القروض وصُنع القرار الاقتصادي.[3] تَساوى كبار السن مع المشاركين الشباب أو تفوَّقوا عليهم في الإجابة عن كل الأسئلة. من ثَم فإنه بالرغم من أن الشباب يتمتَّعون بميزةٍ من ناحية سرعة تعلُّم معلومات جديدة، فإن المعلومات التي اكتسبها كبارُ السن على مدار حياتهم تعوِّضهم تمامًا عن تدهور قدرتهم على اكتساب معلومات جديدة.

«لحظة نسيان ككبار السن؟» ليس بالضبط

قبل بضعِ سنوات كنت في طريقي إلى اجتماعٍ في برينستون بولاية نيو جيرسي، التي تبعُد عن مسكني في ماساتشوستس. كان أمامي يوم حافل — من تدريس فصول وحضور اجتماعات وغسيل ملابس قبل المغادَرة، وهكذا. وأخيرًا غادرت المنزلَ الساعة التاسعة مساءً — متأخِّرة عما كنت أنوي — فكنت عندئذٍ بالطبع في عجلةٍ للذهاب.

كنت قد تقدَّمت كثيرًا في الطريق، بفضل قلَّة الزحام نسبيًّا في آخرِ المساء، وفي الساعة ١١ مساءً كنتُ على جسر تابان زي (حيث قطعت نصفَ مسافة رحلتي) حين اتصل زوجي بارت ليطرح عليَّ سؤالًا. سألني: «هل كنتِ تَقصدين أن تتركي حقيبةَ سفركِ على الفراش؟».

آمم، لا، قطعًا لم أرِد أن أترك حقيبةَ السفر على الفراش. كان الخبر سيئًا لا سيما أنه كان من المحال أن أستدير وأعود أدراجي في تلك الساعة لآتي بها. كذلك كان هذا مؤسفًا للغاية لأنني كنت قد قرَّرت الذهابَ في رحلتي الليلية المتأخِّرة بالسيارة مرتديةً سروالًا رياضيًّا وقميصًا رثًّا — وكان ميعاد الاجتماع الساعة الثامنة صباحًا.

طلبت من بارت أن يبحث على الإنترنت ليرى أي المتاجر ستكون مفتوحة في منطقة برينستون قبل الثامنة صباحًا، مدركة أنني لن أستطيع حضورَ الاجتماع في لباسي الحالي. ربما تستطيعون تخمينَ ما وجده: الخيار الوحيد للحصول على ملابسَ جديدة قبل الساعة الثامنة صباحًا كان وولمارت. (وهذا خير مثال على المثل القائل المُضطر يركب الصَّعب.)

وصلتُ الفندق بعد الساعة الواحدة صباحًا بقليل وطلبت أن يُوقظُوني بالاتصال الساعة السادسة صباحًا. وذهبت إلى وولمارت وخلال ٣٠ دقيقة كنتُ اشتريتُ لباسًا كاملًا لليوم، من مجموعة مايلي سايرس (في تغيير عن ملابسي التقليدية).

حين قصصت هذه القصةَ المحرجة على زملائي أثناء الغداء — بعد أن استأذنت للخروج من آخرِ اجتماعات اليوم حتى أستطيع التوجُّه إلى المركز التجاري لشراء المزيد من الملابس لاجتماعات الأيام التالية — لم يستطِع زملائي كبْتَ ضحكاتهم (وقد صاروا يسألونني في كل الاجتماعات التالية ما إذا كنت تذكَّرت حقيبة السفر). لكنَّني كنت في الأربعينيات حين حدث هذا الموقف؛ لذلك فقد عزا الكل نسياني إلى كوني مُجهَدة في العمل ومتعبة ومثقلة بالأعباء.

لنفترض أن ذلك الموقفَ حدث وأنا في الستينيات أو السبعينيات أو الثمانينيات. هل تتخيَّلون التفسيرات التي كانت ستُقدَّم؟ إنما هذا مثال بسيط على كيف أننا من المُمكِن أن نفسِّر نفس الموقف تفسيراتٍ مختلِفة لتُناسِب الصورَ النمطية التي نتمسَّك بها. إن طريقة تفكيرنا حيال الأم العاملة المشغولة تخبرنا بأن النسيان ينتج عن محاولةِ التوفيق بين العديد من الأدوار المختلفة. وبالمثل، حين يضيع من طلاب الجامعة بطاقاتُ هوية أو مفاتيح أو هواتف محمولة (وهو ما يحدث كثيرًا جدًّا)، لا يفترض أحد أنهم يعانون بحقٍّ فقدانَ ذاكرة. على النقيض، طريقة تفكيرنا حيال النسيان لدى كبار السن تفترض أنه ناشئ عن خَرَف.

وكما ستَعرفون في هذا الفصل، لا تؤثِّر هذه الصور النمطية على الطريقة التي نرى بها ذلك السلوك ونفسِّره فحسب وإنما من الممكن أن تؤثِّر كثيرًا على ذاكرة كبار السن أيضًا. فمجردُ تذكيرِ كبار السن بالصور النمطية المتحاملة على المسنين، مثل التدهور المفترض في الذاكرة مع السن، من الممكن أن يُؤدِّي إلى أداءٍ متراجع في اختبارات الذاكرة، وهو ما يؤكد تلك الصور النمطية بالطبع. هذه العملية التي يتحقَّق فيها ما نخشاه تنجم عن تهديد الصور النمطية، كما شرحت في الفصل الأول.

مخاطر الصور النمطية السلبية المرتبطة بالشيخوخة

مع الإشارات المتواصلة إلى «لحظات النِّسيان ككبار السن» في حياتنا اليومية، منها رسائل في المجلات والبرامج التلفزيونية والأفلام، يكون من المنطقي أن يعتري كبارَ السن القلقُ بشأن أداء ذاكرتهم. ينهال علينا الإعلام يوميًّا بصورٍ سلبية عن التقدُّم في العمر، فيدفعنا إلى الاعتقاد بأن الشيخوخة مُرادف لأن نُصبح أكثرَ نسيانًا وأقل جاذبية وأقل نشاطًا وأقرب للموت. لكن كما كشفت الأبحاثُ عن مخاطر الصور النمطية إضافةً إلى صورٍ نمطية سلبية أخرى، فمن الواضح أن تذكيرَ كبار السن بفقدان الذاكرة المزعوم الذي يَحدث مع التقدُّم في العمر يضعِف أداء الذاكرة بالفعل.

لاختبارِ تأثير السماع عن الصور النمطية المتعلِّقة بالشيخوخة على الذاكرة، طلب الباحثون في إحدى الدراسات من شيوخٍ أعمارُهم بين ٦٢ و٨٤ عامًا، وشبابٍ أعمارُهم بين ١٨ و٣٠ عامًا، أن يقرءوا واحدة من ثلاث مقالات صحفية مُختلقة.[4] شدَّدت إحدى هذه المقالات على تدهور الذاكرة المعهود المرتبط بالشيخوخة، وأشارت إلى أنه يتعيَّن على كبار السن الاعتمادُ على الآخرين للمساعدة. إذ تقول المقالة على سبيل المثال:

> رغم أن مثل هذه النتائج تُعزِّز فحسب أكثرَ تصوراتنا سلبيةً عن تأثير الشيخوخة على القدرات الذهنية؛ فإن هؤلاء الباحثين يشيرون إلى أنها لا تعني بالضرورة ضمنًا أن كبار السن غيرُ قادرين على الاضطلاع بمهامِّ الحياة اليومية. إلا أنهم يرون أن كبار السن من أجل الحفاظ على مستوياتٍ معقولة من الأداء، ربما يُضطرُّون للاتكال أكثرَ على مساعدة أدوات التذكير بجانب الأصدقاء والأسرة.

ركَّزت مقالة أخرى على اكتشافاتٍ أكثرَ إيجابية عن علاقة الذاكرة بالسن، مثل:

> ما زالت مثل هذه الاكتشافات تقضي على أكثرِ تصوُّراتنا سلبيةً عن آثار الشيخوخة على القدرات الذهنية. بدلًا من دعم الرأي القائل بأن التغيُّرات البيولوجية تؤدِّي إلى خسائرَ حتمية، تفيد هذه الاكتشافات بأن درجةَ فقدان الذاكرة خاضعةٌ إلى حدٍّ ما لسيطرة البيئة والفرد.

كان المقال الثالث حياديًّا لا يحتوي على معلوماتٍ محدَّدة عن ارتباط الذاكرة بالشيخوخة.

وبعد ذلك أتمَّ المشاركون كلُّهم اختبارَ ذاكرة معياري حيث ظلُّوا يستظهرون قائمة من ٣٠ كلمة لمدة دقيقتين، ثم كتبوا ما استطاعوا تذكُّره من الكلمات.

وجد الباحثون أن أداء الشباب كان مُرتفعًا نسبيًّا بصرف النظر عن المقال الصحفي الذي قرءوه. إذ تذكَّروا ٦٠ في المائة من الكلمات في المتوسِّط، دون أن يتغيَّر الأداء مطلقًا حسب المقال الذي قرءوه على وجهِ التحديد.

لكن هل تستطيعون أن تُخمِّنوا ما الذي اكتشفه الباحثون مع كبار السن؟ ربما مثلما توقَّعتم بالفعل، كان أداء كبار السن في اختبار الذاكرة أسوأ إذا كانوا قد قرءوا المقالة المؤكِّدة للآثار السلبية للتقدُّم في العمر على الذاكرة. ما حدَث على وجه التحديد أن كبار السن الذين قرءوا المقالة المُحايدة أو الإيجابية تذكَّروا ٥٧ في المائة من الكلمات، فيما تذكَّر أولئك الذين قرءوا المقالة السَّلبية ٤٤ في المائة فقط من الكلمات.

تدُلُّ هذه الدراسة على تأثير قراءة مقالة واحدة عن الذاكرة على أداء أشخاصٍ مُسنِّين في اختبارٍ بسيط يَعقبها. فهل تستطيع أن تتخيَّل الآثارَ الفعلية لسماع تلك الصور النمطية باستمرار؟ وأن ترى كيف يمكن لتلك الصور النمطية نفسها أن تُؤدِّي لتدنِّي عمل الذاكرة لدى كبار السن؟ هذا مثال حي على طريقة تفكيرنا.

لماذا شكلُ الاختبار مُهم؟

تُبيِّن أبحاثٌ أخرى أن حتى التغييرات الصغرى في صياغة الكلمات من الممكن أن تُسبِّب مشكلاتٍ في الذاكرة لدى كبار السن. إذ قارن الباحثون في دراسةٍ أُخرى بين أداء شباب (أعمارهم بين ١٧ و٢٤) ومسنِّين (أعمارُهم بين ٦٠ و٧٥) في اختبارٍ للمعلومات العامة.[5]

حيث أُعطي جميع المشاركين قائمة من ٦٠ جملة تتضمَّن معلوماتٍ عامة عشوائية ليستظهروها، على غرارِ «يحتاج بَيض النعام نحو أربع ساعات لسلقِه» و«كان مقاس حذاء جيمس جارفيلد أكبرَ من مقاس حذاء أي رئيس من رؤساء الولايات المتحدة الأمريكية». طُلب منهم استظهارُ قوائم هذه المعلومات، التي اختيرت عشوائيًّا لضمان اضطرار المشاركين لحفظها حتى يحسُن أداؤهم، وليخضعُوا فيما بعدُ لاختبارٍ في هذه المعلومات.

إلا أن الباحثين أعطَوا المجموعات المختلفة معلوماتٍ مختلفة بدرجة طفيفة عن طبيعة هذا الاختبار — وهذا هو العامل الرئيسي الذي تغيَّر في هذه الدراسة.

فقيل لإحدى المجموعات التي ضمَّت شبابًا ومُسنِّين إنهم سيخضعون لاختبار ذاكرة، وإن على المشتركين «تذكُّر» أكبر عدد ممكن من العبارات التي جاءت في القائمة. إذ قيل للناس في هذه المجموعة بالحرف: «يُهمنا أن نعرف في هذه التجربة مدى قوة ذاكرتكم»، و«سنقيس قدرتكم على تذكُّر هذه المعلومات في المرحلة الثانية».

على النقيض، قيل للناس في المجموعة الأخرى إنهم لا بدَّ أن «يطلعوا» على أكبرِ عدد ممكن من العبارات في القائمة، لكن لم تُستخدم كلمة «ذاكرة». وقيل للناس في هذه المجموعة التعليمية: «يُهمنا أن نعرف في هذه التجربة قدرتكم على الإلمام بالمعلومات» و«سوف نختبركم في هذه المعلومات في المرحلة الثانية».

بعد ذلك حصل المشاركون كلُّهم على نفس الاختبار، حيث كان عليهم قراءة قائمة تضمُّ معلوماتٍ عامة وتحديد ما إن كان كلٌّ منها خطأً أم صوابًا. وكان الباحثون قد أدخلوا تغييراتٍ على بعض الجمل الأصلية ليجعلوها خاطئة، مثل «يحتاج بيض النعام نحو ستِّ ساعات لسلقِه»، ثم حسَب الباحثون الأداءَ في هذا الاختبار لكلٍّ من الشباب والمسنِّين في المجموعتين المختلفتين.

وكما توقَّع الباحثون، أدَّى نوع الإرشادات التي تلقَّاها الناس عن الاختبار إلى اختلافات كبرى في الأداء. حين وصَف الباحثون الاختبارَ بأنه يقيس القدرة على التعلُّم، لم يظهر اختلافٌ في الأداء بين المسنين والشباب. لكن حين صاغ الباحثون الاختبارَ باعتباره يُركز على الذاكرة، كان أداء كبار السن أسوأ كثيرًا من أداء الشباب. وتدُلُّ هذه النتائج على أنه ليس بالضرورة أن يكون أداء المسنين في اختبارات الذاكرة أسوأ من الشباب. فالمُسنُّون في واقع الأمر لا يؤدون أداءً سيئًا إلا حين يخشون تأكيدَ الصورة النمطية المرتبطة بالتقدُّم في العمر من ضَعف مهارات الذاكرة في فئتهم العمرية.

تكشف هذه الدراسة عن آثارٍ طفيفة نسبيًّا، لكن مهمة لصياغة الاختبار على أداء الذاكرة في اختبارٍ للذاكرة القصيرة الأجل في تجربة نفسية.

لكن تكشف نتائجُ أخرى عن إمكانية أن تُؤدِّي تغييراتٌ أدق حتى من تلك إلى نتائج هائلة إكلينيكيًّا. فعلى سبيل المثال، في واحدة من الدراسات أُجريَت على بالغين أعمارهم بين ٦٠ و٧٠، أخبر الباحثون نصفَ هؤلاء المشاركين أنهم «الطرف الأكبر سنًّا» على مقياس العمر الذي يُجرى الاختبار عليه (من سن ٤٠ إلى ٧٠)، فيما قيل لآخرين إنهم «الطرف الأصغر سنًّا» (من سن ٦٠ إلى ٧٠).[6]

حصل نصف المشاركين في كلٍّ من هاتين المجموعتين على مقالٍ مفبرك بعنوان «الذاكرة والمسنين». شرح هذا المقال معلوماتٍ عن القصور العام في الذاكرة الذي يلحَق بكبار السن، مثل عدم تذكُّر المواعيد، ونسيان أين تركوا الأشياء العادية (المفاتيح والنظارات ... إلخ)، والاحتياج لمن يُذكِّرهم باستمرار وحاجتهم إلى قوائم في جداول زمنيةٍ ودفاتر ملاحظات لمساعدتهم على التعامل مع مشكلات الذاكرة. حصَل المُشاركون الآخرون كذلك على مقالٍ ليَقرءوه — «القدرات العامة والمسنون» ركَّز بوجهٍ أعمَّ على التدهور المعرفي مع التقدُّم في السن لكن دون التطرُّق إلى الذاكرة على الإطلاق. وفي النهاية، أعطى الباحثون المشاركين كلَّهم اختبارَ ذاكرة معياري يُستخدَم في تشخيص الخرَف.

تُوضِّح النتائج التي توصَّلوا إليها القُدرة الهائلة للتوقعات على الإخلال بأداء الذاكرة. فما حدث تحديدًا أن ٧٠ في المائة من الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم «الطرف الأكبر سنًّا» في مقياس العمر وقرءوا المقال الذي وصف مشكلات الذاكرة المُرتبطة بالتقدُّم في السن، انطبقت عليهم المعايير الإكلينيكية للخرف. على النقيض من ذلك، لم تَنطبِق المعايير التشخيصية للخرف إلا على ١٤ في المائة فقط من أولئك الذين كانوا في المجموعات الثلاث الأخرى، بما في ذلك أولئك الذين اعتقدوا أنهم في «الطرف الأكبر سنًّا» من مقياس العمر لكنهم قرءوا مقالًا لا يركِّز على مشكلات الذاكرة الناجمة عن التقدُّم في السن. وكان الأمر مُماثلًا في مجموعات المقياس «الأصغر سنًّا»، بصرف النظر عن المقال الذي قرءوه.

ما زالت الأبحاث تُبرهِن لنا مرارًا وتكرارًا أن مجرد السماع عن مشكلات الذاكرة المرتبطة بالتقدُّم في العمر من المُمكِن أن يُؤدِّي إلى نتائجَ ذات تبِعات بالغة الأهمية على حياة الناس اليومية. وكما تُشير سارة باربر، أستاذ علم الشيخوخة في جامعة جنوب كاليفورنيا: «على كبار السن الحرص على ألا يُصدِّقوا الصورَ النمطية السلبية عن الشيخوخة — فإنَّ ردَّ كلِّ لحظةِ نسيان إلى التقدُّم في السن من الممكن أن يجعل مشكلات الذاكرة تتفاقم في واقع الأمر.»[7]

حتى الإشارات اللاواعية تؤثِّر على أداء الذاكرة

أثبتت الأبحاث التي ذكرتها حتى الآن آثارَ كلٍّ من المعلومات السلبية الواضِحة الصريحة عن ارتباط الشيخوخة بالذاكرة والطُّرق الأكثر خفاءً لصياغة اختبار حول أداء الذاكرة. لكن ما يستدعي الانتباه على وجه الخصوص هو أنه حتى الإشارات الباطنية، أي الإشارات

التي تتطور على مستوى اللاوعي، التي تذكِّر المسنِّين بهذه الصورة النمطية السَّلبية من الممكن أن تضعِف أداء الذاكرة.

لتقصي آثار تلك الإشارات على الذاكرة لدى كبار السن، من الممكن أن يُعطي الباحثون المشاركين محفِّزاتٍ لا واعية. في هذا النوع من الدراسات، تظهر الكلماتُ لفترة وجيزة جدًّا على شاشة كمبيوتر بحيث يُثار المشاركون من دون أن يَصيروا واعين للكلمات بعينها أو يتدبَّروها على مستوى الوعي. عندئذٍ يمكن للباحثين أن يتحقَّقوا مما إن كان بإمكان تلك المثيرات اللاواعية أو الباطنية أن تُؤثِّر على السلوكيات.

في واحدة من الدراسات، تعرَّض مسِنُّون، بداية من سن ٦٠ فما أكثر، لمثيراتٍ باطنية عبارة عن أحد نوعين من الكلمات.[8] فتعرَّض بعضُهم لصورٍ نمطية إيجابية مرتبطة بالشيخوخة، مثل الحكمة والبصيرة والإنجاز، بينما تعرَّض آخرون لصورٍ نمطية سلبية مرتبطة بالشيخوخة، مثل هَرِم ومرتبك ومُتداعٍ. تساوَت الكلمات في عدة سمات مُختلفة، مثل طول الكلمة، وتكرار ظهورها باللغة الإنجليزية، ومطابقتها النِّسبية لعملية التقدُّم في العمر لضمان ألا تؤثِّر العوامل الأخرى على النتائج.

بعد التعرُّض لأحد هذَين النوعين المتمايزين من المثيرات، أتمَّ المشاركون كلهم مجموعة من اختبارات الذاكرة لقياس أنواع مختلفة من الذاكرة. فقد عُرِض، مثلًا، على الناس سلسلة من سبع نقاط على ورقة لمدة ١٠ ثوانٍ ثم طُلِب منهم إعادة رسم ذلك الشكل. وفي اختبارٍ آخر، قرأ الباحث قائمة من الكلمات ثمَّ طلب من المشاركين تدوينَ أكبرِ عدد يمكنهم تذكُّره من الكلمات.

بعد ذلك راح الباحثون يبحثون كيف كان أداء الناس الذين تعرَّضوا لأنواع مختلفة من المثيرات في اختبارات الذاكرة هذه (ولتتذكر أن هذه المثيرات كانت أقصرَ من لمح البصر). فاكتشفُوا أن الناس الذين تعرَّضوا لمثيراتٍ سلبية مرتبطة بالشيخوخة كان أداؤهم في اختبارات الذاكرة أسوأ من أولئك الذين تعرضوا لمثيراتٍ إيجابية مرتبطة بالتقدُّم في السن.

علاوة على التحقُّق من تأثير المُثيرات اللاواعية على الذاكرة، أجرى الباحثون تجربةً للتحقُّق مما إن كانت هذه المُثيرات ستُؤثِّر كذلك على مواقف الناس وصورها النمطية عن الشيخوخة. فقرأ كل المشاركين قصةً عن امرأة في الثالثة والسبعين من العمر تُدعى مارجريت تَنتقِل للعيش مع ابنتها البالغة وتحضر حفلًا من أجل لمِّ شمل طلاب الجامعة. وطُلِب من المشاركين كتابةُ أكبر قدرٍ يمكنهم تذكُّره من تفاصيل هذه القصة كجزء من

اختبار للذاكرة. لكن طُلب منهم أيضًا أن يُدلُوا بأفكارهم وآرائهم في مارجريت، وهو ما كان اختبارًا لما لديهم من الصور النمطية عن الشيخوخة.

كتب أحد الأشخاص الذين تعرَّضوا للمُحفِّزات الإيجابية عن التقدُّم في السن قائلًا: «مثال نموذجي بعض الشيء لجدة تُحاول التأقلُم مع وضعٍ جديد بعد حدث مأساوي. مشغولة بمصلحة أبنائها وأحفادها. يروق لهما مَن هم في نفس سنها.» على النقيض، كتب أحد الأشخاص الذين تعرَّضوا للمثيرات السلبية عن التقدُّم في السن: «صارت مسنَّة وكثيرة النسيان، وهذا شيء طبيعي لدى أغلب كبار السن.» وكتب آخر في مجموعة المثيرات السلبية عن التقدُّم في العمر كلمتين فقط: «مرض ألزهايمر».

باختصار، تُعطينا هذه الدراسة دليلًا مهمًّا بحق على أن الصور النمطية السلبية عن الشيخوخة تؤثِّر على ذاكرة كبار السن وانطباعاتهم عن الشيخوخة — وأن هذه العملية قد تقع حتى عند إعطاء الإشارات السلبية من دون إدراكٍ واعٍ.

كم من العمر تشعر أنك بلغته؟

تذكيرُ الناس بالصور النمطية السَّلبية المرتبطة بالشيخوخة، ولو على مستوى اللاوعي، لا يؤثِّر على الذاكرة فحسب، لكنه قد يؤثِّر أيضًا على ما يشعر به الناس جسديًّا. فمجرد الخضوع لاختبار ذاكرة من الممكن أن يجعل كبار السن يشعرون بأنهم أكبر حتى من سنهم.

للتحقُّق من هذه المسألة، طلب الباحثون في واحدة من الدراسات من مسنِّين أعمارُهم بين ٦٥ و٨٦، أن يُحدِّدوا في أي سنٍّ يُشعرون أنفسهم بوضع علامة على السن على خطٍّ له نهايتان إحداهما صفر والأخرى ١٢٠.[9] رغم أن الكبار كانوا في المتوسط في سن الخامسة والسبعين؛ فقد أفادوا بشعورهم أنهم أصغر سنًّا بكثير، نحو ٥٨٫٥ سنة. (وهذا هو الخبر السعيد).

فيما بعدُ أتمَّ كبار السن اختباراتٍ قصيرة تُقيِّم الوظائف المعرفية والذاكرة المعيارية. انطوى اختبار الذاكرة هذا على قضاء دقيقتين في مطالعة ٣٠ اسمًا ثم كتابة أكبر عدد يتذكَّرونه من تلك الكلمات. ثم سأل الباحثون المشاركين عن السن الذي شعرُوا بأنهم بلغوه.

رغم أن كبار السن كانوا قد أفادوا في البداية بأنهم يشعُرون بأنهم بلغوا ٥٨٫٥ سنة؛ فإن سنَّهم التخيُّلي زاد بعد إتمام هذه الاختبارات بما يقرب من خمس سنوات،

فكان ٦٣,١٤ سنة. وهذه النتيجة جديرةٌ بالاهتمام بشدة؛ لأنها تُثبت كيف يمكن لمجرد الخضوع لاختبارٍ قصير مدتُه خمس دقائق أن يجعل الناس يَكبَرون خمس سنوات تقريبًا كما يبدو! من الواضح أن الخضوع لاختبار ذاكرة يلقي الضوء على صورٍ نمطية شائعة عن الشيخوخة في مجتمعنا، وهو ما يُؤدِّي بدوره لشعور كبار السن بأنهم أكبرُ حتى من سنهم. بل إن أبحاثًا لاحقة قد كشفت في الواقع أن مجرَّد قراءة إرشادات اختبار الذاكرة — دون حتى الخضوع فعلًا للاختبار — قد أدَّى إلى نتائجَ مشابهة على السن الذي يتصوَّره المسنُّون. يعتقد الباحثون أن هذه التصرفات تنشِّط الصور النمطية السَّلبية عن التقدُّم في السن، مما يجعل كبار السن يشعرون بأنهم أكبر سنًّا.

في متابَعةٍ للدراسة الأولى، تحقَّق الباحثون مما إذا كان إتمام اختبار ذاكرة من ذلك النوع سيكون له تأثير مُماثل على شبابٍ أصغر سنًّا. فقد يكون مجرد الخضوع لاختبارٍ على كل حال هو ما يجعل الناس يشعرون بالتعب أو القصور الذهني، وهو ما يُؤدي بدوره لشعورهم بأنهم أكبر سنًّا. إلا أن نتائج دراسة المتابعة هذه لم تَكشف عن تأثيرٍ لذلك الاختبار على العمر الذي تصوَّره الشباب. بعبارة أخرى، اختبارات الذاكرة لا تؤثِّر على العمر الذي يتصوره الشباب لأنفسهم على الإطلاق.

لهذه النتائج أهمية عملية بالغة لأنه، كما ستعلمون لاحقًا في هذا الكتاب، للعمر الذي يتصوره المرء أثرٌ على الحالة الصحية.

نتيجة الصور النمطية المتحيِّزة ضد المسنِّين على أرض الواقع

أحد أوجه القصور الرئيسية في كل الدراسات التي أفردتها حتى الآن هو أنها تُجرى في بيئةٍ مختبرية محكومة. وربما تكونون قد تساءلتم بالفعل عما إذا كانت الاكتشافات التي ذكرتها عن تأثير المثيرات السلبية عن التقدُّم في العمر لها أي آثار على أرض الواقع. بعبارة أخرى، حتى إذا كانت التذكرة بتلك الصور النمطية تؤثِّر على أداء الذاكرة القصيرة الأجل في تجربة نفسية، فهل لهذه الصور النمطية تأثيرٌ على ما يصيب كبار السن في حياتهم اليومية؟

للتحقق من الآثار الواقعية للصور النمطية السلبية عن الشيخوخة، استخدم الباحثون بياناتٍ جُمعَت من دراسة بالتيمور الطولية عن الشيخوخة، وهي الدراسة الأطول أمدًا في العالم عن الذاكرة والشيخوخة.[10] عاينت هذه الدراسة الحالةَ الصحية للمشاركين

وذاكرتهم على مدار ٣٨ عامًا، وبذلك تمكَّن الباحثون من دراسة الكيفية التي تحدُث بها التغيرات مع مرور الوقت.

بوجه عام، المشاركون في هذه الدراسة غيرُ مألوفين نوعًا ما. إذ يكادون يكونون في تمام عافيتِهم؛ فقد كان تقديرهم لحالتهم الصحية على مقياسٍ من واحد إلى خمسة ٤٫٥١، حيث خمسة تُساوي صحة ممتازة. كما أنهم حصلوا على نوعٍ جيد من التعليم؛ إذ أتمَّ ٧٧ في المائة منهم التعليم الجامعي.

تحقَّق الباحثون من درجات المشاركين المبدئية على مقياسٍ لتقدير الصور النمطية عن الشيخوخة. طلب هذا المقياس من المشاركين تقييمَ اتفاقهم مع جملٍ مختلفة، مثل «كبار السن شاردو الذهن» و«كبار السن لا يستطيعون التركيز جيدًا».

بعد ذلك قيَّم الباحثون ذاكرةَ المشاركين في مرحلةٍ مُتقدِّمة من الكِبر، بعد أن بدءوا الدراسة في الأصل بثمانية وثلاثين عامًا وأتموا تقييمًا للحالة الصحية والصور النمطية عن التقدُّم في السن. وأجرَوا اختبار ذاكرة معياريًّا حيث يرى الناس شكلًا هندسيًّا لمدة ١٠ ثوانٍ ثم يُطلب منهم رسم تلك الصورة.

وأخيرًا تحرَّى الباحثون السؤال الأساسي عما إذا كانت الصور النمطية عن الشيخوخة تؤثِّر على أداء الذاكرة مع مرور الوقت بالمقارنة بين درجات اختبار الذاكرة الذي خضعوا له في مرحلة متقدمة من العمر بين أولئك الذين كانت لديهم صورٌ نمطية إيجابية عن الشيخوخة في مُقابل الذين كانت لديهم صور نمطية سلبية عنها حين بدءوا هذه الدراسة. مثلما توقَّعتم على الأرجح، كان أداء أصحاب أكثر الصور النمطية سلبية عن الشيخوخة في اختبار الذاكرة أسوأ من أداء أصحاب الصور النمطية الأكثر إيجابية. في الواقع، تبيَّن أن كبار السن — من سن ٦٠ فما فوق — الذين كان موقفهم من الشيخوخة سلبيًّا في البداية كانوا أكثر تدهورًا بنسبة ٣٠ في المائة في أداء الذاكرة مع الوقت مقارنةً بمن كان لديهم صور نمطية أكثر إيجابية في البداية.

هذه النتائج غاية في الأهمية؛ لأن الباحثين وضعوا في الحسبان العديد من العوامل الأخرى التي من الممكن أن تفسِّر تدهورَ الذاكرة مع الزمن، منها السن والاكتئاب والتعليم والحالة الاجتماعية وعدد من الحالات المزمنة استنادًا إلى سجلات المستشفيات والعِرق والحالة الصحية حسب التقدير الشخصي والنوع الجنسي. باختصار، تقدِّم هذه الدراسة دليلًا مهمًّا على أن اعتناقَ آراء سلبية عن الشيخوخة لا يؤدِّي إلى انخفاضٍ قصير الأجل في أداء الذاكرة داخل البيئة المختبرية فحسب وإنما يترك آثارًا مُستمرة على الذاكرة بمرور الوقت.

للثقافة أهميتها

من المهم أيضًا أن نشير إلى أن المسنين في الثقافات التي تنظر إلى التقدُّم في السن نظرةً أكثرَ إيجابية لا يظهِرون نفسَ النوع من التدهور في أداء الذاكرة مع التقدُّم في السن. هذا الاكتشاف معناه أن تغيير الصور النمطية الثقافية السلبية عن الشيخوخة في العديد من الثقافات الغربية قد يثمر عن تحسُّن الإدراك لدى المسنين.

رغم أن الموقف إزاء الشيخوخة في الولايات المتحدة سلبي إلى حدٍّ ما، لا سيما فيما يتعلَّق بتأثير الشيخوخة على الذاكرة، فإن بعض الثقافات تَعتنِق اعتقادات أقل سلبية بكثير عن الشيخوخة. ففي الصين، على سبيل المثال، يُنظر إلى المتقدِّمين في السن نظرةً أكثر إيجابية عن النظرة للشباب، خصوصًا فيما يتعلَّق بالحكمة. وللثقافة الصينية تاريخ طويل من إظهار الاحترام لكبار السن والنظر إليهم بإعجاب وإجلال.

ومن ثَم فقد افترض الباحثون أن تذكير الناس بالشيخوخة لن يكون له نفس التأثير الضار على أداء الذاكرة في الصين والثقافات الأخرى التي لديها وجهةُ نظر أكثر إيجابية عن الشيخوخة. للتحقُّق من هذه النظرية، تفقَّد الباحثون أداء الذاكرة لدى كلٍّ من الشباب والمسنين في الصين والولايات المتحدة في إحدى الدراسات.[11] استخدم هؤلاء الباحثون أنواعًا محدَّدة من اختبارات الذاكرة ليتبيَّنوا ما إن كان السن والثقافة تؤثِّران على الأداء في أنواعٍ معيَّنة من الاختبارات. طلب أحد هذه الاختبارات من الناس إعادةَ رسم نسق من النقاط كانوا قد رأوه مدة ١٠ ثوانٍ؛ وطلب واحدٌ آخر أن يستظهر الناس أزواجًا من الصور تجمع بين شخص ونشاط، مثل «إنها تسبح كل يوم» و«لقد سقط وانكسر وَرِكه.»

وكما تنبَّئوا، كان أداء الشباب في كلٍّ من الصين والولايات المتحدة ممتازًا في جميع اختبارات الذاكرة، ولم يكن ثمَّة فرْق قائم على الثقافة. غير أن أداء كبار السن في الولايات المتحدة كان سيئًا جدًّا في تلك الاختبارات مقارنةً بكبار السن في الصين.

تُظهِر هذه النتائج أن العوامل البيولوجية، مثل التدهور الطبيعي للذاكرة مع الشيخوخة، لا تُعلِّل التغيُّرات الطارئة على الذاكرة التي ظهرت في العينات الأمريكية. فلا شك أن عملية التقدُّم في السن تسير على نفس المنوال على المستوى البيولوجي في الثقافات المختلفة، على كل حال. بدلًا عن ذلك، يعتقد الباحثون أن الصور النمطية السلبية عن الشيخوخة والتي تَشيع في الولايات المتحدة هي السبب الرئيسي لذلك القصور. وكما يذكر كولين ميلنر، الرئيس التنفيذي للمجلس الدولي للشيخوخة النشطة: «في الثقافات الشرقية،

يُوقَّر كبار السن إكرامًا لخبرتهم. تجدنا في الثقافة الغربية وحدَها نقول إن المروِّجين لم يعودوا مهتمِّين بكم، وصار الحصول على وظائف أصعب، وإنه أجدر بكم أن تتقاعَدوا وألا تفعلوا أي شيء.»[12]

خلاصة القول

أرجو أن تكونوا فهمتم الآن العواقبَ الخطيرة للصور النمطية السَّلبية المرتبطة بالشيخوخة عن الذاكرة وكيف أن تلك الصور النمطية لها تأثيرٌ بالغ على القدرات المعرفية يفوق أيَّ عمليات بيولوجية طبيعية. لكن ما يدعو للتفاؤل هو أن الناس الذين لا يخضعون لحتمية الشيخوخة يستطيعون مقاومةَ التبِعات الضارة التي تتحقَّق ذاتيًّا للصور النمطية السلبية عن الشيخوخة. في الواقع، مجرَّد التعرف على تلك الصور النمطية وتأثيرها من الممكن أن يؤثر تأثيرًا إيجابيًّا للغاية في تحسُّن أداء الذاكرة مع تقدُّمنا في العمر. وقد ختم الشاعر هنري وادزورث لونجفيلو قصيدته، «تحية مُحتضَر»، بالأبيات التالية:

فالكِبر فرصةٌ سانحة؛
فهو الشباب في لباسٍ آخرَ،
وعند انقشاع ضوء المغارب
تمتلئ السماء بنجومٍ لم ترَها في النهار.

الشيخوخة من وجهة نظرِ لونجفيلو فرصةٌ مليئة بالآمال. إذا كنت بدأت تشعر الشعورَ نفسه، فإليك بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها للحفاظ على مهاراتك المعرفية، بل وتقويتها، مهما كانت سنُّك.

واصِل تعلُّم مهارات جديدة

لدينا كلِّنا ميلٌ للمُداومة على روتينٍ مريح ومألوف. لكن الناس الذين يتَّخذون خطواتٍ متروية للاستمرار في تعلُّم مهارات جديدة يظلُّون حادِّي الذهن حتى حين يَهرَمون. بعبارة أخرى، وظائف المخ إما أن تستخدمها أو تفقدَها.

كبار السن الذين تظهر عليهم علاماتُ خلل معرفي مبكِّر ثم يُكلَّفون بحضور فصول للرقص الريفي، الذي يتضمَّن حركات معقَّدة إلى حدٍّ ما، يظهر عليهم تحسُّن في بنية المخ

بعد ستة شهور.[13] أما أولئك الذين يشتركون في ألوانٍ أخرى من الأنشطة — الهرولة أو تمرين إطالة بسيط — فلا تظهر عليهم تلك التغيُّرات.

إليكم مثالًا واقعيًّا على أهمية تعلُّم مهارات جديدة. في دراسة من الدراسات، كلَّف الباحثون كبارًا في السن، من سن ٦٠ إلى ٩٠، بالاشتراك في نشاطٍ من نوعٍ ما لمدة ١٥ ساعة أسبوعيًّا لمدة ثلاثة شهور.[14] فطُلب من بعضهم تعلُّم مهارة جديدة صعبة؛ مثل التصوير الرقمي أو صناعة اللحاف، التي تتطلَّب الانخراط بهمة إلى جانب مستوًى مرتفع من الذاكرة والعمليات المعرفية. وطُلب من آخرين الاشتراك في أنشطةٍ مألوفة أكثرَ وسلبية، مثل الاستماع إلى الموسيقى أو حل أحجية الكلمات. وكُلِّف آخرون في مجموعة أخيرة بالاشتراك في أنشطة اجتماعية، مثل التفاعل مع الناس والرحلات الميدانية والترويح عن النفس.

كما توقَّعتم على الأرجح، أبدى كبار السن الذين تعلَّموا مهارات جديدة تحسنًا في الوظائف المعرفية عن أولئك الذين في المجموعتين الأخريين. تُوضِّح هذه الدراسة أهميةَ أن تحفِّز نفسك، مهما يكن عمرك، على مجابهة تحدياتٍ ذهنية وتتعلم أشياء جديدة. وهذا النوع من التحفيز الذهني له دور كبير في مساعدة الناس على الاحتفاظ بمستويات مرتفعة من نشاطهم المعرفي حتى في السن المتقدمة. وكما تقول دينيس بارك، مؤلِّفة هذه الدراسة والباحثة في جامعة تكساس في دالاس: «لا يكفي أن تخرج وتفعل شيئًا ما فحسب — من المهم أن تخرج وتفعل شيئًا غير مألوف وينطوي على تحدٍّ ذهني، فذلك من شأنه أن يحفِّزك ذهنيًّا واجتماعيًّا بدرجة كبيرة.»

وبناءً على ذلك، إن كنت تُريد أن تحتفظ بلياقتك الذهنية مع تقدُّمك في العمر، حثَّ نفسك على الاستمرار في التعلُّم — التحِق بفصل تعليمي، انضم لأحد أندية القراءة، سافر إلى أماكنَ جديدة. فالأوان لا يَفُوت أبدًا على تنمية مهارات جديدة، ومن الجائز أن يغيِّر هذا النوع من التنشيط الذهني رأسك فعليًّا.

غيِّر من رؤيتك

الوعي المتنامي بمخاطر تذكير المسنين بالصور النمطية السلبية المرتبطة بالشيخوخة حدا بالباحثين على استكشاف استراتيجيات للتغلُّب على هذه النتائج السلبية. ومما يبعث على التفاؤل أن بعض الدراسات أثبتَت أن مجرَّد إحداثِ تغيير بسيط في الكلمات يمكن

أن يساعد المسنِّين على إظهار أداء قوي فيما يتعلَّق بذاكرتهم، حتى في مواجهة مخاطر الصور النمطية.

واحدة من الدراسات الجديرة بالاهتمام أجراها أساتذة في علم الشيخوخة بجامعة ساوث كاليفورنيا صمَّمت نظامًا لمكافأة كبار السن على الأداء الجيد فيما يتعلَّق بالذاكرة.[15] في هذه الدراسة، طلب الباحثون أولًا من كبار في السن (أعمارهم بين ٥٩ و٧٩ عامًا) أن يقرءوا مقالًا صحفيًّا مفبركًا يصف ضعفَ الذاكرة المرتبط بالتقدُّم في العمر لإتمام اختبار ذاكرة قياسي فيما بعد.

غير أن الباحثين أضافوا فيما بعدُ لمسةً إبداعية لهذا النوع النمطي من دراسات الذاكرة. فتحديدًا، أُخبر نصف المشاركين أنهم سيتلقَّون جائزة على كل كلمةٍ يتذكَّرونها بشكل صحيح؛ أي إنهم سيحصُلون على رقاقتَي بوكر إضافيتَين، يمكن أن تُدفع نقودٌ كمقابل لها في نهاية الدراسة. وأُعطي المشاركون الآخرون ١٥ دولارًا في البداية ثم قيل لهم إنهم سيخسرون ثلاث رقاقات بوكر على كل كلمة يَنسونها، أي إنهم سيُصبحون مدينين بالنقود للباحثين في نهاية الدراسة. وبذلك صار تركيز نصف المشاركين على حفظ المزيد من الكلمات، بينما ركَّز النصف الآخر على عدم نسيان الكلمات.

حين راح الباحثون يتحقَّقُون فيما بعد من أداء هؤلاء المسنِّين في اختبار الذاكرة، وجدوا تباينًا شديدًا في الدرجات مع اختلاف صياغة اختبار الذاكرة. فما حدث تحديدًا أن كبار السن الذين أُعطوا فرصة الحصول على نقودٍ إضافية نظير حفظ المزيد من الكلمات كان أداؤهم أقلَّ في اختبار الذاكرة هذا؛ فقد كانت درجاتهم أقل بنحو ٢٠ في المائة من أولئك الذين لم يُخبروا بأي معلومات عن الصور النمطية للشيخوخة. على الجانب الآخر، كان أداء كبار السنِّ الذين قيل لهم إنهم سيخسرون نقودًا على الكلمات التي ينسونها أفضل حتى من أولئك الذين لم يُخبروا بمعلومات عن الصور النمطية المرتبطة بالشيخوخة.

تشير هذه النتائج إلى أنه قد يكون من الأساليب السهلة لتحسين أداء الذاكرة لدى كبار السن عند الخضوع لاختبارات فحص الخرف مثلًا أن يركِّز المعالجون الذين يجرون تلك الاختبارات على أهمية ألا يرتكبوا أخطاء بدلًا من تشجيع الناس على تذكُّر أكبرِ عدد ممكن من الكلمات. وربما يستطيع كبار السن تحسينَ أداء ذاكرتهم بمجرد التركيز على عدم النسيان بدلًا من التذكر.

غيِّر صورك النمطية

من المؤسف أن العديد من الصور النمطية المتجسدة في وسائل الإعلام تؤكد صورًا نمطية سلبية عن التقدُّم في السن. لكن مما يدعو إلى التفاؤل أن مقاومة هذه الصور من الممكن أن تساعد على خلق رؤيةٍ أكثر تفاؤلًا — وأكثر واقعية في واقع الأمر — عن التقدُّم في السن. فقد اكتشفت دراسة مذهلة أن البلدان التي بها زعماء سياسيُّون مسنُّون لديها رؤًى أكثر إيجابية نحو كبار السن، مما يفيد بأن الشخصيات القدوة المرموقة لديها القدرة على تغيير آراء الناس عن الشيخوخة.[16] أضف إلى ذلك أن مجرَّد رؤية الناس لصور أشخاص مسنِّين في مناصب رفيعة المستوى — مثل رئيس تنفيذي في الثانية والسبعين من العمر يرأس إحدى الشركات المدرجة على القائمة السنوية لمجلة «فورتشن» لأنجح ٥٠٠ شركة — يسفر عن أفكارٍ أكثر إيجابية.

يستطيع كبار السن أن يُغيِّروا صورهم النمطية السلبية عن الشيخوخة بأن يضعوا نُصب أعينهم مُثلًا عُليا حقَّقت إنجازات كبرى في السبعين والثمانين، بل والتسعين من العمر، مثل البروفيسور جون جوديناف. وفي جميع الأحوال، كما قال رائد الفضاء جون جلين: «كثير جدًّا من الناس يظنون أن عليهم حين يهرمون أن يعيشوا مُنتبِهين للتقويم الزمني.»[17] رغم أنه قد يكون أكثر ما اشتهر به جلين أنه كان أول أمريكي يدور حول الأرض، فإنه في سن السابعة والسبعين صار أكبر شخص يطير في الفضاء حين انضمَّ إلى طاقم المكُّوك ديسكفري كاختصاصي معدَّات. علاوة على ذلك، أثناء هذه الرحلة التي استغرقت تسعة أيام — حيث دار المكُّوك حول الأرض ١٣٤ مرة — كان جلين عضوًا في مجلس الشيوخ الأمريكي. من الواضح أن إفادة جلين عن أهمية ألا نسمح للتاريخ أو عمرنا الزمني بأن يُحدِّد هويتنا قد عزَّزت قدرته على القيام بأعمالٍ مجتمعية طويلة الأمد وهو في السبعينيات من عمره، بل وبعد ذلك.

من ثَم فإن إحدى الخطوات الرئيسية نحو حياةٍ أطول أمدًا أن تُغيِّر صورك النمطية عما يعنيه «التقدُّم في العمر» بحق. كيف يمكنك ذلك؟ حسنًا، مبدئيًّا، تأمَّل الأشخاص الذين ظلوا مصدر إلهام ومؤثِّرين، بغض النظر عن أعمارهم:

- الممثل والمخرِج كارل راينر، الذي نشر مؤخرًا كتابه، «منشغلًا عن الموت»، في عمر السادسة والتسعين.

- استشارية العلاقات الجنسية، روث ويستهايمر، التي أصدرت في سن التسعين سيرةً ذاتية في شكل رواية مصوَّرة للأطفال بعنوان «الجَدة ذات الشطحات: القصة المذهلة للدكتورة روث».
- كلينت إيستوود، الذي كان في الثالثة والثمانين حين أخرج فيلم «القناص الأمريكي»، الذي رُشِّح لجائزة الأوسكار لأحسن فيلم عام ٢٠١٥.
- روث بادر جينزبيرج التي ما زالت، وهي في الثمانين، تعمل قاضيةً معاوِنةً في المحكمة العليا الأمريكية.

تغيير طريقة تفكيرك إزاء التقدُّم في السن يقرِّبك أكثرَ فأكثرَ من حياةٍ أفضل وعمرٍ أطولَ. لذلك متى سمِعت من الآن بصورة نمطية سلبية عن الشيخوخة أو خطرت لك، فكِّر بالأحرى في الشخصيات الإيجابية التي يُقتدى بها من كبار السن الذين يدرِّسون ويكتبون ويمثِّلون ويُخرِجون ويمارسون القانون في أعلى محكمة في البلاد.

الفصل الرابع

أسرارُ المعمَّرين: لطريقة التفكير تأثيرٌ على متوسط العمر

في الخامس والعشرين من سبتمبر عام ١٩٤٢، أُرسِل الدكتور فيكتور فرانكل، الطبيب النمساوي اختصاصي علم الأعصاب والطب النفسي، هو وزوجته ووالداه لأول معسكر من معسكرات الاعتقال النازية المتعدِّدة؛ حيث كان في طريقه لقضاء ثلاث السنوات التالية. ولم تخرج زوجته ووالداه منه أحياء.

بعد إطلاق سراحه، عاد فرانكل إلى فيينا واشتغل بتدريس أهمية العثور على معنًى ولو في وجه المعاناة البالغة. إذ كتب يقول في كتابه «بحثُ الإنسان عن معنًى»: «من الممكن أن تسلب من الإنسان كلَّ شيء ما عدا شيئًا واحدًا: آخر حريات البشر — أن تختار موقفك في أي ظروف تُلِمُّ بك، أن تختار سبيلك.»[1] مات فرانكل عام ١٩٩٧ في سن الثانية والتسعين.

رغم أن أغلبنا لحُسنِ الحظ لن يمرَّ بمأساة على غرار التي ألَمَّت بفرانكل، فبوسعنا جميعًا تبنِّي رسالته. كذلك تُشير أدلةٌ علمية جمَّة الآن إلى الأهمية البالغة لتبنِّي هذا النوع من المواقف الذهنية الإيجابية إذا كنتَ تُريد أن تعيش حياةً أطول وأفضل. هناك عدة أشياء يمكنُك تعديلها في حياتك لتجني هذه الفائدة الكبرى — لكن لنرَ الحقائق أولًا.

أسرارُ المعمَّرين

يميل الأشخاص الذين يبلغون سنَّ المائة إلى الاعتناء بأنفسهم جسديًّا. فهم يأكُلون الكثير من الخضراوات والبقوليات، ويُقلِّلون من اللحوم، ويحتسون الكحوليات باعتدال، ولا

يُدخِّنون. كما أنهم يُمارسون نشاطًا بدنيًّا بانتظام، مثل البستنة والسَّير والتجوُّل في الطبيعة. لكن ليس هذا كلَّ ما في الأمر.

تأمَّل خمسة أماكن في العالم أصبح تَعداد المعمَّرين كبيرًا بحقٍّ:

- أولياسترا، وهي منطقة في سردينيا في إيطاليا بها أكبرُ عدد من المعمَّرين.
- جزيرة إيكاريا في بحر إيجة في اليونان، التي بها بعضٌ من أدنى مُعدَّلات الوفيات في منتصف العمر والخرف.
- شبه جزيرة نيكويا في كوستاريكا، التي بها أقل معدَّل وفيات في مُنتصَف العمر في العالم.
- لوما ليندا، حيث يعيش أتباع طائفة السبتيين مُتمتِّعين بالصحة أكثرَ من الأمريكي العادي بمقدار ١٠ سنوات في المتوسط.
- أوكيناوا، اليابان، التي بها أكبر عدد من المعمَّرات.

يقضي الناس في هذه الثقافات أغلبَ أوقاتهم مع الآخرين في شبكة اجتماعية ممتدة. فهم يعيشون في مجتمعاتٍ متماسكة حيث يختلط السكان باستمرار مع أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران، وحيث يقضي الجدود والأحفاد أوقاتهم معًا بانتظام.

صحيحٌ أن الناس في هذه الثقافات يتعرَّضون لضغوط الحياة اليومية العادية، مثلنا جميعًا تمامًا. لكنهم يستخدمون كذلك استراتيجيات شديدة الفاعلية للحدِّ من كربهم. فعلى سبيل المثال، يُخصِّص سكان أوكيناوا بعضَ الوقت يوميًّا للتفكير في أسلافهم، ويخلُد سكان جزيرة إيكاريا إلى قيلولةٍ بانتظام، ويروِّح أهل سردينيا عن أنفسهم بشراب كحولي خلال ساعة تُباع فيها المشروبات مخفَّضة يوميًّا. كذلك تميل هذه الثقافات إلى اعتناق اعتقاداتٍ دينية وروحانية قوية، مما يساعد على التقليل من الضغوط النفسية الصُّغرى منها والكبرى.

الأهم أن الناس في هذه الثقافات تجد معنًى وغاية في حياتهم في كل مرحلة عمرية. يستخدم أهل أوكيناوا مصطلح «إكيجاي» ويقول سكان نيكويا في كوستاريكا «بلان دي فيدا»؛ الترجمة الحرفية لهذين التعبيرين هي «لماذا أستيقظ في الصباح». قد تكون لمست هذا في نفسك، أو أقاربك، أو أصدقائك، أو في أشخاصٍ نشطاء في الثمانينيات والتسعينيات يشاركون في أعمالٍ يقدِّرونها، سواء كانت رياضة بدنية أو بستنة أو توريث التقاليد للأجيال الشابة. كلنا بحاجةٍ لسببٍ يُعيننا على الاستيقاظ في الصباح، مهما كانت سنُّنا أو ظروفنا الشخصية.

العلاقة بين إيجاد معنًى وهدف في الحياة وزيادة متوسِّط العمر المتوقَّع تُؤيِّده كذلك حقائقُ مادية. حين تفحَّص الباحثون بياناتِ أكثرَ من ستة آلاف شخص من سنِّ ٢٠ إلى ٧٥ في أنحاء الولايات المتحدة على مدار ١٤ سنة اكتشفوا اختلافًا واحدًا مُتسقًا بين مَن بقوا على قيد الحياة ومَن ماتوا خلال هذه الفترة: الذين بقوا على قيد الحياة كان لديهم إحساسٌ أكبر بالمعنى والهدف، بصرف النظر عن السن أو النوع الجنسي أو ما إذا كانوا مُتقاعِدين أو لا يزالون يعملون.[2]

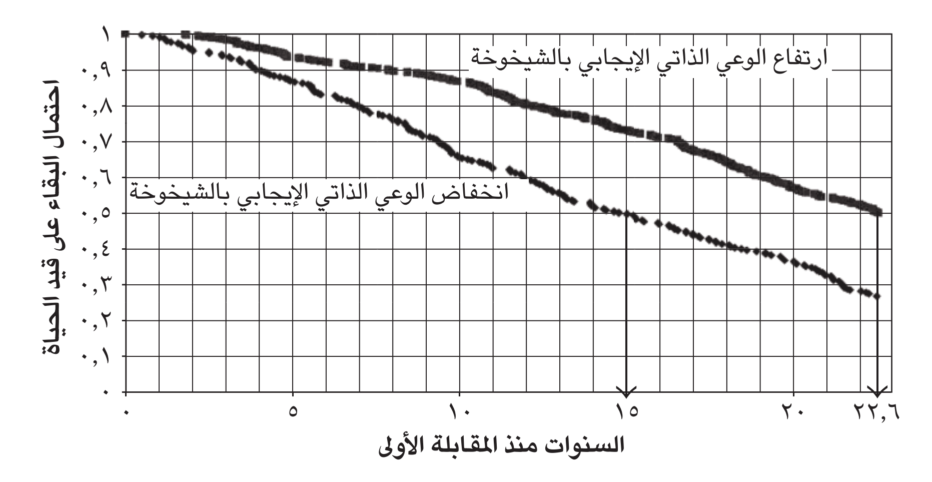
يمكننا جميعًا الاستفادة من هذه الرؤية الكاشفة المهمة: إذا أردت أن تعيش طويلًا، فابدأ في الاهتمام بنفسك بدنيًّا، لكن مع قضاء وقتٍ مع أحبائك، والتحكم في ضغطك النفسي، والبحث عن جوهرٍ لحياتك. دكتور روبرت باتلر، أول مدير للمعهد الوطني للشيخوخة، يُعبِّر عن ذلك خيرَ تعبير حين يقول: «القدرة على تحديد جوهر حياتك يُضيف لسنوات عمرك.»[3]

قوة التوقُّعات

إحدى السمات الشائعة التي نراها في الثقافات التي يعيش فيها الناس حتى سن ١٠٠ عامٍ فأكثر هي توقُّعاتهم عن الشيخوخة. في الواقع يعتنق الناس الذين يعيشون في سردينيا أفكارًا أكثرَ إيجابية عن الشيخوخة مقارنةً بالبالغين الذين يعيشون في أجزاءٍ أخرى من إيطاليا.[4] ومثلما يصف الكاتب دان بويتنير الأمرَ في كتابه «المناطق الزرقاء» الذي يتناول الأماكنَ التي يعيش فيها الناس حياة مديدة:

> يبدو أنك إذا أرسلت إلى كبار السن رسالةً بأنهم مرغوبٌ فيهم فسوف يعيشون أطول. في سردينيا، مثلًا، وأوكيناوا وإلى حدٍّ ما إيكاريا، لا تلمس بحقٍّ فكرةَ التقاعد. فلست بحاجة إلى تلقِّي الرعاية إذا كنت مسنًّا — بل من المتوقَّع منك أن تطهو الطعام وتُساعد في رعاية الأطفال أو تهتم بالحديقة.[5]

تتبنَّى هذه الثقافات طريقةَ تفكير إيجابية بشأن الكيفية التي يتمتَّع بها الأشخاص في الثمانينيات من عمرهم وما بعدها بالنشاط البدني والحكمة والقُدرة على تقديمِ إسهاماتٍ مهمَّة. إن تبنِّي توقُّعاتٍ إيجابية عن الشيخوخة يعود حقًّا بالنفع. في واحدة



شكل ٤-١: متوسط طول البقاء على قيد الحياة لأصحاب الوعي الذاتي الإيجابي بالشيخوخة (ارتفاع الوعي الذاتي الإيجابي بالشيخوخة) كان ٢٢,٦ سنة بعد البداية، مقارنةً بخمسة عشر عامًا فقط لأصحاب الوعي الذاتي السلبي (انخفاض الوعي الذاتي الإيجابي بالشيخوخة). (T. K. Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83(2), 261–270.)

من الدراسات، أتم بالغون كانت أعمارهم بين ١٨ و٤٩ اختبارًا لتقييم آرائهم السلبية والإيجابية عن الشيخوخة.[6] فكان من بين هذه الآراء:

- تزداد الأمورُ سوءًا مع تقدُّمي في العمر.
- كلما كِبرت صرتُ أقلَّ نفعًا.
- أشعر بالسعادة الآن مثلما شعرت بها حين كنت أصغر سنًّا.
- أتمتَّع بنفس القدْر من الطاقة كما كنت العام الماضي.

ثم ظلَّ الباحثون يفحصون المشتركين على مدار الثلاثين عامًا التالية ليروا كيف تنبَّأت تلك الآراء بما طرأ على حالتهم الصحية من تطوراتٍ فيما بعد. فكانت النتائج التي توصَّلوا إليها برهانًا واضحًا على أهمية التوقُّعات: فبعد ٣٠ عامًا، عانى ٢٥ في المائة من أصحاب الآراء السَّلبية عن الشيخوخة أحدَ أنواع أمراض القلب والأوعية الدموية

(أزمة قلبية، سكتة، ذبحة صدرية ... إلخ) في مقابل ١٣ في المائة فقط من الذين كانت لديهم صور نمطية إيجابية عن الشيخوخة.

تكشف أبحاثٌ أخرى نتائجَ شبيهة عن مزايا أن يتوقَّع المرء توقُّعات إيجابية عن الشيخوخة. فأصحاب تلك الآراء أقلُّ عرضة للإصابة بمُختلف الأمراض المزمنة وأقدر على التعافي من الإعاقات.[7]

لماذا لآرائنا عن الشيخوخة هذا التأثير القوي على حالتنا الصحية؟ إن كبار السن الذين ينظرون بإيجابية للشيخوخة يكونون أكثرَ مرونة عند مواجهة المواقف المتأزِّمة. في إحدى الدراسات سُئِل بالغون كانت أعمارهم بين ٦٠ و٩٦ عن موقفهم من الشيخوخة ثم عن أي ضغط نفسي تعرَّضوا له ذلك اليوم.[8] لا عجب أن الناس الذين تعرَّضوا لضغطٍ نفسي أكثرَ في العموم كانوا مَن أعربوا عن مشاعرَ أكثر سلبية، على غرار الخوف وسرعة الانفعال والاغتمام. أما أصحاب المواقف الأكثر إيجابية عن الشيخوخة فقد كانوا يتخطون المواقف الصعبة بسُهولة؛ فلم يُظهِروا زيادة في المشاعر السلبية.

تسهم هذه النتائج في تفسير الفائدة التي تعود على صحتنا من الإيمان بصورٍ نمطية إيجابية عن الشيخوخة. أغلب الظن أن أصحاب تلك الآراء يرون الشيخوخة أمرًا هينًا؛ ومن ثَم فهي أقل مدعاة للتوتُّر. وبالتالي فإن هذا الاعتقاد يُقلِّل من الاستجابات الفسيولوجية السلبية التي تؤدِّي إلى تدهور الصحة، كما ذكرنا في الفصل الثاني. لذلك فإن أصحاب تلك الرؤى يتمتَّعون أيضًا بأجهزة مناعة أقوى؛ ومن ثَم فهم أقل عرضة للأمراض البسيطة منها والخطيرة.[9]

الأهم أن اعتقادات الناس عن الشيخوخة تُؤثِّر فعلًا على أعمارهم. فقد طلب الباحثون في دراسة أخرى من بالغين في الخمسين وأكبر سنًّا أن يُقيِّموا مواقفهم من الشيخوخة.[10] ثم ظلَّ الباحثون على مدار الثلاثة والعشرين عامًا التالية يتواصلون مع المشاركين بانتظام لتقييم حالتهم الصحية. فكانت النتائج التي توصَّلوا إليها جديرةً بالاهتمام؛ فالأشخاص الذين أدلَوا بمواقفَ إيجابية إزاء الشيخوخة بلغوا أعمارًا أطول من أصحاب المواقف السَّلبية بنحو سبع سنوات ونصف في المتوسط. المدهش أن تأثيرَ طريقة التفكير على طول العمر كان أقوى حتى من عوامل الوحدة والنوع الجنسي والتدخين وممارسة الرياضة.

من ثَم فإن إحدى وسائل بلوغ سن ١٠٠ عام هي نشأة توقُّعات إيجابية عن المعنى الحقيقي للشيخوخة.

لماذا تتضرَّر صحتنا من شعورنا بأننا مُسنُّون

في الفصل الماضي عرفتم كيف أن مجرَّد الإحساس بالشيخوخة يُؤدي إلى ضعف الذاكرة. ولعلكم توقَّعتم، أن السن التي تشعر أنك فيها، مهما كان عمرك الزمني، تؤثِّر على الطريقة التي تتقدَّم بها في العمر كذلك.

سأل الباحثون في واحدة من الدراسات مُسنِّين كانت أعمارهم بين ٦٥ و١٠٢ سنة عن أعمارهم، لتحديد أعمارهم الزمنية.[11] ثم سألوهم في أي سنٍّ يشعرون أنفسهم فيها، لقياس سنِّهم الوهمية. ثم أخذ الباحثون يتبيَّنون ما إذا كان الأشخاص يشعرون بأنهم أكبر أو أصغر من سنهم الفعلية. حين تواصل الباحثون مع هؤلاء الأشخاص أنفسهم مرةً أخرى بعد أعوام، سألوهم عما إذا كانوا قد أمضَوا ليلةً في المُستشفى في أيِّ وقت خلال العام المُنصرِم.

وكما تنبَّأ الباحثون، كانت فرص دخول المستشفى أكثرَ بكثير بين الأشخاص الذين كانوا يشعرون أنهم أكبرُ من سنِّهم الزمنية. إذ وجدوا أن الذين كانوا يشعرون بأنهم أكبر من سنِّهم هم الأكثر عرضةً لقضاء ليلةٍ في المستشفى بنسبة ١٠ إلى ٢٥ في المائة مقارنةً بالذين كانوا يشعرون بأنهم في سنهم أو أصغر منها.

تشير هذه النتائج إلى التأثير القوي لأفكارنا على صحتنا البدنية. لكن ما يسترعي الانتباه أكثرَ حتى من ذلك أن أفكار الناس حول مستوى نشاطهم البدني يساعد في توقُّع أعمارهم.

للتحقُّق من مواقف الناس الذهنية من طول الأجل، تفحَّص الباحثون في واحدة من الدراسات بياناتِ أكثر من ٦٠ ألف بالغ يعيشون في أنحاء الولايات المتحدة.[12] تقدَّم هؤلاء البالغون بمعلوماتٍ عن عاداتهم الصحية العامة، بما في ذلك السن ومؤشِّر كتلة الجسم والأمراض المزمنة ومستوى النشاط البدني. كذلك سُئلوا سؤالًا إضافيًّا: «هل ترى نفسك أكثرَ نشاطًا، أم أقل نشاطًا أم بنفس نشاط الأشخاص الآخرين من نفس عمرك؟»

وبعد ٢١ عامًا، طالع الباحثون سجلات الوفيات لتبيُّن مَن مات من الأشخاص الذين شاركوا في بحثهم. فتبيَّن أن الأشخاص الذين اعتقدوا أنهم أقل نشاطًا على المستوى البدني من الآخرين كانوا أكثرَ عرضة للموت بنسبة ٧١ في المائة خلال فترة المتابعة مقارنةً بالذين اعتقدوا أنهم أنشط بدنيًّا من الآخرين. هذه الصِّلة بين الوعي بالنشاط البدني والبقاء على قيد الحياة تظلُّ قائمة حتى حين نضع في الحسبان عواملَ أخرى متصلة بطول العمر، مثل مؤشر كتلة الجسم والمستوى الفعلي للنشاط البدني.

تدُل هذه النتائج على تأثيرِ طريقة التفكير — أي إنه مهما كان العمر الزمني للناس فإن الذين يشعرون أنهم أصغر سنًّا يتمتَّعون بصحةٍ جسدية أفضل ويعيشون حياةً أطول.

الميزة الإيجابية

كما عرفتم في الفصول السابقة، مَن ينظر إلى الحياة نظرةً إيجابية هو الأكثر السعادة والأوفر صحة. بل إن مَن يمضي في الحياة ممعنًا التفكيرَ فيما هو طيِّب، بدلًا مما هو سيئ، يعيش حياةً أطول كذلك.[13]

تدارس الباحثون في إحدى الدراسات سِيَرًا ذاتية كتبتها راهبات في المرحلة المبكِّرة من سنين الرشد (من سن ١٨ حتى ٣٢).[14] وصنَّفوا الأنواع المختلفة من المضمون العاطفي التي تضمَّنتها هذه الحكايات لتقييم درجة المضمون العاطفي الإيجابي لديهم. وفيما يلي مثالان على ذلك:

- «وُلدت في ٢٦ من سبتمبر ١٩٠٩، أنا الأخت الكبرى بين سبعة إخوة وأخوات، خمس من البنات واثنان من الصبية ... قضيت سنة ترشُّحي للرهبنة في الدير، أُدرِّس الكيمياء وكتاب «لاتينية العام الثاني» في معهد نوتر دام. وبمشيئة الرب، أنوي أن أبذل قصارى جهدي لطائفتنا، في سبيل نشر الدين ومن أجل صلاحي الشخصي.»
- «بدأ الرب حياتي خيرَ بداية بأن أنعم عليَّ بنعمةٍ لا تُقدَّر بثَمن ... العام الماضي الذي قضيته مرشحة أدرس في نوتر دام كوليدج كان عامًا سعيدًا جدًّا. وأتطلع الآن بفرحة ولهفة لأن أتلقى ثوب رهبنة السيدة مريم وأصبو إلى حياةِ الانخراط في الحب الإلهي.»

كما ترَون، تتضمَّن الفقرة الأولى في مجملها معلومات موضوعية عن حياة الشخص. أما الثانية، فعلى النقيض، تتضمن العديد من العواطف الإيجابية — «سعيدة جدًّا»، «فرحة ولهفة».

تحرَّى الباحثون فيما بعدُ عن سنِّ الراهبات حين وافتهن المنية. الراهبات اللواتي كن في الربع الأدنى من ناحية العواطف الإيجابية في سيَرهن الذاتية كان متوسِّط أعمارهن

المتوقعة ٨٦,٦ سنة. أما اللواتي كنَّ في الربع الأعلى من العواطف الإيجابية فكان مُتوسِّط أعمارهن المتوقَّعة ٩٣,٥ سنة. حتى في هذه العينة الفريدة من نوعها — فكلهنَّ نساء منصبٌّ اهتمامهن على الدين — تبرهِن لنا هذه الفجوة المساوية لسبع سنوات تقريبًا أن تبنِّي طريقة تفكير إيجابية من الممكن أن يطيل أعمارنا.

في دراسة أخرى، طلب الباحثون من أشخاص أعمارُهم بين ٦٥ و٨٥ أن يقيِّموا درجةَ مدى قبولهم لبنودٍ مختلفة تقيس مقدار التفاؤل.[15] أصحاب المعدَّلات المرتفعة من التفاؤل قبلوا البنود التالية:

- كثيرًا ما أشعر أن الحياة مليئة بالوعود.
- في حياتي العديد من لحظات السعادة.
- ما زال لديَّ العديد من الأهداف كي أسعى لتحقيقها.
- أجد روحي المعنوية مرتفعةً أغلب الوقت.

حين تقصَّى الباحثون سجلات وفيات نفس الأشخاص بعد تسع سنوات، كاد معدَّل الوفيات أن يُشكِّل نصف معدل وفيات أولئك الذين كانوا متشائمين. ولم يجدوا اختلافًا حين وضعوا في حسبانهم عواملَ أخرى تؤثِّر على طول العمر، منها السن، والنوع الجنسي، ومؤشر كتلة الجسم، ومستوى الكولسترول، ومستوى التعليم، ومعدلا التدخين واستهلاك الكحول، وتاريخ الأمراض المزمنة أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو ضغط الدم المرتفع. لقد عاش المتفائلون حياةً أطول.

لا تزال هذه الصلة بين التفاؤل ومتوسط العمر المتوقَّع تثبت صحتها في دراسة تلو الأخرى، منها بعض الدراسات التي امتدَّت فيها فترة المتابعة طويلًا. فعلى سبيل المثال، اكتشفت دراسة امتدت ٣٠ عامًا أجراها مستشفى مايو كلينك أن نسبة تعرُّض المتشائمين للوفاة أعلى من المتفائلين بمقدار ١٩ في المائة.[16]

وكما ذكرت لين أدلر، مؤسِّسة المشروع الوطني للتوعية بالمعمَّرين: «ببساطة المعمَّرون ليسوا متخاذلين. فلديهم قدرة هائلة على إعادة التفاوض مع الحياة عند كل نقطة تحوُّل، ولديهم الاستعداد لقبول الخسارة والتحديات والتغيُّرات التي تأتي مع الشيخوخة دون السماح لها بأن تعرقلهم.»[17]

حتى الأشخاص الذين يعانون أمراضًا تفضي إلى الموت يعيشون في المتوسط ستة شهور أكثرَ ما داموا يتبنَّون طريقةَ تفكير متفائلة مقارنةً بأصحاب طريقةِ التفكير

المتشائمة. ففي إحدى الدراسات، بعد خمس سنوات من العلاج كان ٣٣ في المائة من مرضى سرطان الرئة المتفائلين لا يزالون على قيد الحياة، مقارنةً بـ ٢١ في المائة فقط من المرضى المتشائمين.[18] مرةً أخرى نجد العلاقة بين التفاؤل ومتوسِّط العمر المتوقَّع قائمةً حتى بعد أن نضع في الحسبان السن، والنوع الجنسي، والسلوكيات المؤثِّرة على الصحة، ومرحلة السرطان، ونوع العلاج.

ابتسِم: سوف تعيش طويلًا

هناك مَثَل صيني قديم يقول: «الابتسامة تُضيف لعمرك ١٠ سنوات إضافية.» وتبرهِن الأبحاث التجريبية حاليًّا على أن هذه المقولة بها شيء من الصواب.

لقد عُثر على صلةٍ واضحة بين الابتسام ومتوسِّط العمر المتوقَّع في دراسةٍ تُحلِّل البطاقات التي تحمل صور لاعبي البسيبول في بداية مسيرتهم؛ إذ حلَّلت الدراسة صور ٢٣٠ لاعبًا من لاعبي دوري البيسبول الرئيسي أُخذَت من سجل سنة ١٩٥٢ لجميع اللاعبين.[19] ظهر بعض الرجال في هذه الصور من دون ابتسام على الإطلاق، بينما كان بعضهم بابتسامةٍ صغيرة، وآخرون بابتسامة عريضة. تحرَّت الدراسة عن سنِّ كلٍّ من اللاعبين حين تُوفي (إلى جانب متغيراتٍ أخرى بإمكانها التأثيرُ على متوسط العمر المتوقَّع، مثل عام الميلاد، ومؤشِّر كتلة الجسم، وطول المسيرة المِهَنية، والحالة الاجتماعية، والحضور في الجامعة). عاش اللاعبون الذين لم يبتسموا في المتوسط ٧٢,٩ سنة؛ وعاش أصحاب الابتسامات المقتضبة ٧٥ سنة في المتوسط؛ أما أصحاب الابتسامات الواسعة الحقيقية فعاشوا في المتوسط ٧٩,٩ سنة.

إذا كنتم تتساءلون كيف يمكن لابتسامةٍ عريضة أن تزيد فعليًّا متوسِّط العمر المتوقَّع، فإليكم ما اكتشفه بعض الباحثين: مجرَّد الابتسام قد يؤدي مباشرةً لتغيُّرات فسيولوجية فعلية في الجسم تحسِّن الحالة الصحية. فعلى سبيل المثال، طلبت إحدى الدراسات البارعة من الناس الاحتفاظَ بعيدان الطعام الصينية في أفواهِهم مع الاحتفاظ بواحد من ثلاثة أنواع مميزة من تعبيرات الوجه: ابتسامة صادقة، النوع الذي تأتيه تلقائيًّا حين تجد شيئًا مُضحكًا؛ ابتسامة عادية، النوع الذي تَفتعلُه عند التقاط صورة لك؛ وتعبير محايد.[20]

وفيما بعدُ، أثناء الاحتفاظ بتعبيرات الوجه المخصصة لكلٍّ منهم، طُلِب من المشاركين إنجازُ عمل مؤلم بعض الشيء: أن يضعوا يدًا واحدة في دلوٍ به ماء مثلَّج شديد البرودة.



شكل ٤-٢: عُرضت إحدى هذه الصور على المشاركين في الدراسة لمساعدتهم على إعطاء تعبير الوجه المناسب. عُرضَت الصورة اليُسرى على أفراد المجموعة المحايدة، وعُرضَت الصورة الوسطى على أفراد مجموعة الابتسامة العادية، وعُرضت الصورة اليُمنى على أفراد مجموعة الضحكة الصادقة. (Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science,* 23(11), 1372–1378.)

كشفت نتائجهم عن التأثير الهائل للابتسام على القُدرة على تحمُّل الألم. إذ كان معدَّل ضربات القلب أدنى لدى الذين ظلُّوا محافظين على أي من نوعَي الابتسام، مما يدُلُّ على أن أجسامهم كانت تشعر بقدرٍ أقل من الضغط النفسي.

أهم ما في هذا البحث على وجهِ التحديد أن الابتسام أفضى إلى فوائدَ حتى بين الأشخاص الذين لم يكونوا سعداء. بعبارة أخرى، تحرَّت هذه الدراسة آثارَ الابتسام وحده — أي التعبير الذي يحتفظ به الناس على وجوههم. فإنهم لم يبحثوا السعادة الحقيقية. ورغم ذلك فقد وجدوا أن الأشخاص الذين احتفظوا بابتسامةٍ حقيقية على وجوههم شعروا بمستوياتٍ أدنى من الألم.

إذا كان تبنِّي طريقة تفكير إيجابية لا يتأتَّى لك بشكلٍ طبيعي، فابدأ بأن تبتسم أكثر، حتى حين لا ترغب في ذلك. يغيِّر الابتسام طريقةَ تفاعُل الناس معك (للأفضل دائمًا)، مما سيجعلك تَشعُر برضًا. وهذا الشعور بالرضا سيُؤدِّي إلى الحدِّ من الضغط النفسي، وانخفاض معدَّل ضربات القلب، وتَحسُّن الحالة الصحية. وكما يقول الراهب البوذي الفيتنامي والمؤلِّف، تيك نات هان (الذي كان في الحادية والتسعين من العمر وقتَ تأليف هذا الكتاب): «أحيانًا تكون فرحتك هي مصدر ابتسامتك، لكن أحيانًا أخرى من المُمكِن أن تكون ابتسامتك هي مصدر فرحتك.»[21] إذن حتى التظاهر بشعورك بالسعادة من المُمكِن أن يُؤدي مع الوقت إلى السعادة الفعلية — وقد يُطيل عمرك أيضًا.

خلاصة القول

كما أوضحتُ في هذا الكتاب، تُحيط بنا الصور النمطية السَّلبية عن الشيخوخة من جميع النواحي، وهي ذات تأثيرات فعلية وكبيرة — على الذاكرة وسُرعة المشي والصحة وحتى متوسِّط العمر المتوقَّع. لكن التركيز على تغيير تلك الصور النمطية من الممكن أن يُؤدِّي إلى نتائج إيجابية.

ولدينا مثال بسيط من تشارلوت يه، رئيسة الخدمات الطبية في الجمعية الأمريكية للمُتقاعدين: فبعد أن صدمتها سيارة، ظلَّت تستخدم عكازًا أثناء إعادة تأهيلها فوجدت الغرباء وقد صاروا يُعاملونها دائمًا كما لو كانت عاجزةً تمامًا. وقد جعلتْها هذه المواقف تشعر بالأسى، فقرَّرت أن تزين عكَّازها بالشرائط والزهور. فتغيَّرت ردود أفعال الغرباء جذريًّا، حيث صارت مُقترنة لديهم بالإبداع بدلًا من العجز. يتَّضح في هذه القصة كيف تُؤثِّر التغيرات الصغيرة على الطريقة التي نقدِّم بها أنفسنا للآخرين، وطريقة تفاعُلهم معَنا بالتالي، ورؤيتنا لأنفسنا بالطبع.

تجدون فيما يلي بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكن استخدامها لتغيير أفكاركم عن الشيخوخة، ومن ثَم تحسين حياتكم كيفًا وكمًّا.

تحدَّوا الأفكارَ التي تعوقُكم عن التأقلُم

بعض الناس يتحلَّون فطريًّا بخواطرَ إيجابية عن التقدُّم في العمر — فهنيئًا لهم! لكن إن لم تكن كذلك، فإن العمل على المقاومة لأفكارك السيئة غير الدقيقة عن الشيخوخة والتي تعوقُك عن التأقلم من الممكن أن يؤدي إلى نتائج واقعية وإيجابية.

استخدم الباحثون في إحدى الدراسات استراتيجيةً تُعرَف باسم «إعادة التأهيل الإسنادي» لتغيير أفكارِ بعض المسنِّين عما يَعنيه «التقدُّم في العمر» في واقع الأمر.[22] استُقدِم هؤلاء المسنُّون الذين كانت أعمارهم بين ٦٥ وما فوقها، من ثلاثةِ مراكزَ لكبار السن في منطقة لوس أنجلوس. لم يكن أيٌّ منهم مشتركًا آنذاك في نشاط بدني منتظم.

حضر هؤلاء المسنُّون بعد ذلك أربع جلسات جماعية أسبوعية مدة الواحدة منها ساعة يقدِّمها مُنسِّق مُدَرب حيث جرى تحدِّي آرائهم السلبية عن الشيخوخة — مثل الاعتقاد بأن التقدُّم في السن يعني حتمًا أن يصير المرء قليل الحركة. كذلك أُخبرُوا بأن كبار السن يستطيعون ممارسة النشاط البدني وأنهم يُمارسونه بالفعل. وفي النهاية،

انخرط كل المشاركين في حصةٍ تدريبية مدَّتها ساعة، ضم تدريبات قوة وتحمل ومرونة. في بداية البرنامج، كان كل المشاركين قد حصلُوا على عدَّاد خطوات إلكتروني، ليَرتدُوه طوال الوقت ويحسب عدد الخطوات التي يَخطُونها كل أسبوع.

بعد سبعة أسابيع، طلب الباحثون من المشاركين كلهم أن يملئوا استبيانات تُقيِّم آراءهم في التغيرات الذِّهنية والجسدية التي ترافق التقدُّم في السن. كما أنهم تقصَّوا التغيُّرات في حجم النشاط الذي صاروا يُمارسونه مقارنةً بحالهم قبل إتمام الجلسات الجماعية والحصة التدريبية. هل تستطيعون تخمين النتائج التي توصلوا إليها؟

أولًا، تحسَّنت مواقف المشاركين من الشيخوخة، فتجلى ذلك في زيادة التوقعات الإيجابية عن التقدُّم في الكِبَر، وكذلك زيادة ساعات النوم، وانخفاض مستويات الألم، وارتفاع مستوى الطاقة، وتراجع الصعوبة التي يواجهونها مع الأنشطة اليومية. ثانيًا، والأهم، صار المسنون الذين شاركوا في هذا البرنامج نشيطين بدنيًّا. فقد زادت على وجه التحديد مستويات سيرهم بنحو ٢٤ في المائة، أي زيادة قدرها نحو ميلين ونصف في الأسبوع. تدلُّ هذه الدراسة على أن مجرد تغيير اعتقادات الناس عن الشيخوخة من الممكن أن يكون له تأثير كبير على مستويات النشاط البدني.

فإذا كنتَ تؤمن بالصور النمطية السَّلبية عن الشيخوخة الشديدة الشيوع في ثقافتنا، فابدأ السعي من الآن لتغيير هذه الأفكار التي تعُوق عن التأقلم. فلا تزال الفرصة سانحة.

حدِّد أهدافًا سامية واسعَ لتحقيقها

سوزي ويلسون، واحدة ممَّن واجهوني، حقَّقت نجاحًا هائلًا. تشمل حياة سوزي المهنية العملَ مراسِلةً لمجلة «لايف»، ومساعدة جاكي كينيدي في تأسيسِ أول دار حضانة داخل البيت الأبيض (من أجل كارولاين كينيدي)، وإدارة شبكة التوعية بالحياة الأسرية في جامعة روتجيرز (المعروفة الآن باسم «آنسر — سكس إد، أونستلي») طوال ٢٣ عامًا.

بعد «تقاعدها»، زادت سوزان من درجة نشاطها عمومًا، بخلاف المألوف. فحين كانت في الثمانينيات من عمرها، عملت في مجلس إدارة مؤسَّسة فيستولا، التي تُوفِّر المساعدة للنساء الفقيرات في آسيا وأفريقيا ممَّن تعرضن لإصابات أثناء الولادة. وفي مايو ٢٠١٦ — وهي في السادسة والثمانين — كانت سوزي أول مُتسابقة تصل إلى خط النهاية في سباق المائة المتر فئة كبار السن للرياضيين من سن ٨٠ فما فوق في مهرجان بين ريلايز. كما أنها كتبت سيرتها الذاتية التي تحمل عن حق عنوان «ما زلت أركض».

ما تدلُّ عليه قصة سوزان، بالانسجام مع الكثير من الأبحاث العِلمية، أن مُواصَلة وضْع أهدافٍ كبرى والسعي إلى تحقيقها يمنح شعورًا بالرضا علاوةً على كونه سبيلًا رائعًا لحياة أطول. فالمُعمَّرون الذين تناولت سيرتَهم آنفًا في هذا الفصل يبرهنون بدقة على هذا النوع من الإيمان بهدف في حياتهم. على نحوٍ مُماثل، الكبار من سن ٦٥ فما أكبر الذين يشعرون أنهم قد أحرزوا تقدمًا نحو أهدافهم في يومٍ يُفيدون بشعورهم بسعادةٍ أكبر وبأعراض جسديةٍ أقلَّ في اليوم التالي.[23]

يتابع الفيلم الوثائقي إنتاج عام ٢٠١٦، «حالمون بالمستحيل» (إمبوسيبل دريرمرز)، حياةَ رياضيِّين مسنين يتدربون من أجل مسابقات وطنية ودولية في السباحة والركض والتنس وحمْل الأثقال وفعاليات أخرى. تُبرهن قصصهم برهانًا واقعيًّا على الفوائد الهائلة لوضع أهدافٍ عظمى والسعي لتحقيقها، مهما يكن سنُّك. وكما تفيد دانيلا بارنيا، البالغة من العمر ٧٣ عامًا، حين تعرب عن لهفتها للانتقال إلى المجموعة العمرية التالية: «أستطيع حين أكون أصغرَ مَن في المجموعة أن أحطِّم أرقامًا قياسية جديدة.»

بيْد أنني لا أقترح أن يبدأ كلُّ مَن يقرأ هذا الكتاب التمرينَ لدخول سباق الترايثلون (الثلاثي) أو بطولة دولية. لكن وضْع أي نوع من الأهداف الشخصية والعكوف على تحقيقها — مثل السفر إلى بلدٍ لم ترَه من قبل، أو التخطيط لحفلٍ كبير للاحتفال بعيد ميلاد مُهمٍّ في حياتك أو ذكرى زفاف، أو تعلُّم هواية جديدة — إنما هو استراتيجية مفيدة.

أهداف شخصية ستسعى إلى تحقيقها
(١)
(٢)
(٣)
(٤)
(٥)

ابحث عن المعنى

الهولوكوست واحدة من أفظع الأحداث في تاريخ العالم. من ثَم، يجوز أن تتوقَّع أن يكون متوسط العمر المتوقَّع لدى الناجين منها مُتدنيًا. إلا أن الباحثين اكتشفوا العكس تمامًا؛ فالرجال الذين خرجوا أحياء من معسكرات الاعتقال أثناء الحرب عاشوا حياةً أطول من الرجال الذين فرُّوا منها بمتوسط أربعة عشر شهرًا.[24] لكن هذه الحقائق تصير منطقية بالنظر إلى ما نعرفه عن قيمة نضج ما بعد الصدمة؛ أي الفوائد التي نكتسبها بعد مُعاناة تجارب مفجعة بحق.

تتجلَّى تلك التغيُّرات بدقة على الناجين من الهولوكوست، مثل التزام أقوى بالعلاقات المقربة، وقدر أكبر من المرونة، وتقدير أعمق للمَباهج الصغيرة في الحياة اليومية. تُوضِّح هذه الاكتشافات المهمة كيف يمكن لتأثير الضغط النفسي الشديد أن يُسهم في إحداث تحولات إيجابية في طريقة التفكير، وهو ما يعود بدوره بفوائدَ كبرى على طبيعة الحياة وطولها.

مهما كانت ظروفنا في الحياة، يمكننا جميعًا أن نتخذ خطوات للعثور على معنًى في حياتنا بالاشتراك في أنشطةٍ مثل الأنشطة التالية:

- تطوَّع في منظمةٍ تجدها أنت شخصيًّا هادفة — سواء كانت مختصة في الأنشطة البيئية أو إنقاذ الحيوانات أو الدعاية السياسية.
- اقضِ بعضَ الوقت مع أقاربك وأصدقائك المقربين — خطِّط لأنشطةٍ منتظمة (مثل مشاهدة فيلم، أو تجربة مطاعم جديدة، أو لعب الجولف)؛ اذهب في رحلةٍ مع أولادك أو أحفادك؛ دَوِّن ذكرياتك المفضَّلة أو تاريخ أسرتك أو نصائح لتُشاركها مع أحبائك.
- تبرَّع للقضايا التي تؤمن بها — مثل المتاحف والكليات والجامعات والمنظمات السياسية.

الواقع أنه مهما بلغتَ من العمر أو كانت ظروفك الحياتية، من الضروري أن تُخصِّص بعضًا من وقتك وطاقتك للناس والقضايا التي تراها مهمة. والأعظم أهميةً أنه بتبني المرء طريقةَ تفكير إيجابية يُركِّز على ذلك الهدف، يصير عمره أطول وحياته أفضل.

الجزء الثاني

فهْمُ طريقة التفكير

الفصل الخامس

أنماط الشخصية لها أهميتها

خلال الثلُث الثاني من حملي الثالث، ذهبنا أنا وزوجي إلى المستشفى المحلِّي من أجل فحصٍ روتيني بالموجات فوق الصوتية للاطمئنان على صحة الجنين. ولما كان لدينا صبيان، فقد كنا في حالة من النشوة حين عرفنا أن الطفل الجديد فتاة.

لكن عندئذٍ أخبرنا الطبيب بخبرٍ غير سارٍّ؛ فقد كشفت الموجات فوق الصوتية عن بقعٍ على جزء من المخ تدلُّ على أن الطفلة معرَّضة للإصابة باضطراب جيني خطير؛ ألا وهو تثلث الكروموسوم ١٨. إذا كانت مصابة بهذا الاضطراب فعلًا، فستجد صعوبة في اكتساب الوزن وسيكون من المحتمل جدًّا أن تموت قبل عيد ميلادها الأول.

بمجرَّد أن دخلنا السيارة انفجرت في البكاء. إذ لم أرَ بعين خيالي سوى أنني سأظل أحمل هذه الطفلة طوال ما تبقى من فترة الحمل وأنا أعلم أنها ستموت. لم أستطِع أن أتصوَّر عاقبة سعيدة ولم أستطِع عندئذٍ التحدُّث عن حملي من دون البكاء.

استجاب زوجي لهذا الخبر الذي قد يكون مُفجعًا بطريقةٍ مختلفة تمامًا. إذ أقلني إلى المنزل، ثم عاد بعد بضع ساعات بعدة هدايا وردية اللون — دثار وبيجامة أطفال ودمية دبٍّ صغيرة — وقال لي: «هذه الطفلة ستصير على ما يرام.» فقد دفعته طبيعته المتفائلة لتصور النتائج السارة فحسب. (وللعلم، كان وزن هذه الطفلة عند الولادة أكثر من ثمانية أرطال وهي الآن فتاة في الرابعة عشرة موفورة الصحة وإن كانت عنيدة بعض الشيء.)

أقصُّ عليكم هذه القصة لأدلل على الدور الكبير الذي تلعبه الشخصية في طريقة التفكير التي نتبنَّاها. أجل، تلمُّ بنا جميعًا الأحداث المزعجة — مثل علاقة عاطفية فاشلة، أو نتيجة محبطة في العمل، أو مُشادَّة مع صديق، أو نبأ طبي مفزع. لكننا نستجيب للأحداث المكدرة بطرقٍ مختلفة تمامًا.

فبعض الناس، مثل زوجي، يبدون كأنهم لديهم قدرة سحرية على رؤية الجانب الإيجابي في أي موقف. ربما سمعتُم النكتة التي تحكي عن الفتى الشديد التفاؤل، الذي حين تلقى في الكريسماس كمية هائلة من براز الخيل، صاح قائلًا: «لا بد أنني سأجد حصانًا في مكانٍ ما في الهدية!»

وناس آخرون، ومنهم أنا، لا يعثرون على الجانب الإيجابي من تلقاء أنفسهم. وإنما نظلُّ مهووسين بالأحداث الرديئة في حياتنا الماضية ونجترُّها، ونتخيَّل أسوأ العواقب الممكنة في حياتنا المقبلة. ولا شكَّ أن هذا ليس الأسلوب الأمثل للشعور بالطمأنينة.

في هذا الفصل سأشرح لماذا أصحاب المواقف الذهنية الأكثر إيجابية هم الأكثر سعادة بصرف النظر عن ظروفهم الحياتية. وإن كانت طريقة التفكير الإيجابية لا تأتيك تلقائيًّا، فسوف يَسرُد الجزءُ الأخير من هذا الفصل استراتيجياتٍ يمكنك استخدامها لتتبنَّى نظرةً أكثرَ تفاؤلًا وتعيش حياةً أكثرَ سعادة.

قوة التفكير الإيجابي

تأمَّل وقتًا كنت تَنعم فيه بمزاج رائق بحق. ربما لاحظت أنك حين تشعر بالسعادة، لا تنزعج من المكدرات اليومية الصغيرة — فلا يُثير أعصابك الزحام المروري، ولا صفوف الانتظار الطويلة، ولا الناس المزعجة. لا شك أنها من المنغِّصات الشائعة، لكن شعورك بالرضا يساعدك على التأقلم مع هذه الألوان من الأحداث. فربما تتكيَّف مع الصف الطويل في متجر البقالة بتصفُّح مجلة، أو تستمتع بقضاء أمسية هادئة لم تكن تنتظرها بعد أن ألغى صديقك عشاءً مُرتقبًا في آخر دقيقة بمشاهدة التلفزيون. هذه كلها أمثلة لنرى كيف يُساعدنا الشعور بالسعادة على التأقلم وأن نظل إيجابيين، مهما يكن من أمر.

رغم أننا جميعًا نشعر بالسعادة أحيانًا، بعض الناس، مثل زوجي، يَمضون في الحياة بصدر مُنشرِح بالفطرة. يسير هؤلاء الناس في الحياة متوقِّعين أن الأمور ستئول إلى مصلحتهم ويجدون النظر إلى الإيجابي سهلًا نسبيًّا. (هذه القُدرة على استشراف العواقب الإيجابية فقط تُجسِّدها بوضوح قصةُ سيجموند فرويد عن الرجل الذي قال لزوجته: «إذا كان لا بدَّ أن يموت أحدنا، فسوف أنتقل إلى باريس.»)[1] كما أنهم مَرِنون؛ أي إنهم يتعافون من التجارب السلبية بسلاسة نسبيًّا.

ليس من المستغرب أن الناس الذين يتبنَّون هذا النوع من المواقف الذهنية الإيجابية يتمتعون برفاه نفسي أفضل، يشمل ذلك عددًا أقل من أعراض القلق والاكتئاب. هذه

القدرة على رؤية الكوب نصف ملآن دائمًا تعني أنهم على أتمِّ الاستعداد للاستجابة لتحديات الحياة. بالتالي فإنهم قادرون على التهوين من تِبعات ظروف حياتية بالغة الصعوبة، مثل التشخيص بالسرطان أو وفاة زوج.[2] فإننا مثلًا نجد مستوياتٍ أقل من إجهاد ما بعد الصدمة لدى أصحاب الرؤى المُتفائلة في الحياة بعد النجاة من حوادث إطلاق النار في المدارس.[3]

لكن مما يُبشِّر بالخير هو أنه مهما كانت ميولنا الفِطرية، فإننا جميعًا نستطيع بالتعوُّد أن نتطور للأفضل في الاستجابة لتحديات الحياة بطُرُق أكثرَ إيجابية. فإن تعلُّم استراتيجيات تبنِّي طريقة تفكيرٍ أكثرَ إيجابيةً والتمرُّنَ عليها يغيِّر مسارات عصبية في المخ فيصير هذا النوع من الاستجابات التكيفية طبيعيًّا أكثر. ومثلما ذكرت باربرا فريدريكسون، عالِمة النفس في جامعة نورث كارولاينا في بلدة تشابل هيل: «أن نمضي الوقت في تعلُّم مهارات استدعاء المشاعر الإيجابية ذاتيًّا من المُمكِن أن يساعدنا على أن نصير بصحةٍ أفضل واجتماعيين أكثر وأشد مرونة عما كُنا.»[4]

إننا غالبًا ما نَفترِض أن المرور بأحداثٍ سلبية يُؤدِّي إلى شعورنا بالاستياء. ورغم أنه صحيح أن تجارب الحياة المحبِطة والمُزعجة من الممكن أن يكون لها تبِعات قصيرة وطويلة الأجل على سعادتنا، فإنَّ المُهم بحق ليس التعرُّض لتلك الأحداث وحده وإنما بالأحرى طريقة استجابتنا لها، أو رؤيتنا لها. باختصار، حتى حين يمرُّ الناس بالحدث نفسه بالضبط، فإن ما يؤثِّر على شعورهم أبلغ تأثير هو طريقة استجابتهم له ورؤيتهم له.

فلنبدأ إذن بتحرِّي ما يفعله المتفائلون فطريًّا للحفاظ على رؤاهم الإيجابية. وكما سأُبيِّن في هذا الجزء، ثمَّة اختلافات جذرية في الطريقة التي يرى بها الناس المُنغِّصات اليومية العادية وتجارب الحياة الأكثر خطورة وطريقة استجابتهم للاثنين.

لا تقف مكتوفَ اليدين

الذين يعيشون الحياةَ بنظرة إيجابية يواجهون المنغِّصات ويستجيبون لها في الحال. حين يجدون أنفسهم حيالَ عدد هائل من المهام، يجلسون ويضعون خطةً لتولي كلِّ مُهمَّة على حدة. وحين يدخُلون في جدال مع زميل أو صديق، بمجرَّد أن يهدأ انفعالهم يبادرون بالذهاب ويُحاولون حل المسألة.

يساعد اختيارُ مواجَهة المُشكلات مواجَهةً مباشرة في التغلُّب على المُشكلة، أو على الأقل التخفيف من حدتها. فربما يتقلَّص حجم جدول المهام، أو يزول التوتُّر الناشئ عن الخلاف. المُتفائلون سريعو التعافي من العمليات الجراحية، وهو ما يَرجع إلى حدٍّ ما إلى أنهم يبحثون عن معلومات عما ينتظرهم.[5] وتمنحُهم هذه المعلومات استراتيجيات واقعية وعملية للاستعداد للإجراء والتعافي منه، وهو ما يسرع بطبيعة الحال من شفائهم.

حتى حين تبدو الظروف مقبضةً وميئوسًا منها، يستمر أصحاب المواقف الإيجابية في الحياة في سعيهم ومثابرتهم. وكما وصف الأمرَ الناشطُ الجنوب أفريقي والرئيس الأسبق، نيلسون مانديلا حين قال:

> إنني مُتفائل حتى النخاع. لا أعلم ما إذا كان ذلك راجعًا لطبيعتي أو نشأتي. من التفاؤل أن تظلَّ شاخصًا ببصرِك صوب الشمس، متقدمًا بخطواتك للأمام. لقد مرَّت عليَّ لحظاتٌ حالكة عديدة حيث تضعضعت ثقتي في البشرية للغاية، لكنَّني لم أستسلم لليأس ولم تُطاوعني نفسي على ذلك. فذلك السبيل يورد الفشل والموت.[6]

أما أصحاب المواقف الأكثر سلبية في المقابل فإنهم يتوقَّعون عواقبَ سيئة؛ لذلك فإنهم يستسلمُون عند مواجهة موقف صعب. قد يتجاهلون المشكلات ويأمُلون فقط أن تزول — وبذلك تطول قائمة المهام ويمتدُّ الخلاف. هكذا يَحرِمهم أسلوب «دفن الرأس في الرمال» هذا من معلوماتٍ عملية يحتمل أن تساعدهم في تحسين الموقف. كما أن اعتقادهم أن لا شيء يتطور للأفضل يعوق قدرتهم على المبادرة. فإنهم بعد وفاة شخص عزيز مثلًا قد يُدركون دون تحيُّز أن الانضمام إلى مجموعةِ دعم المفجوعين سيكون مفيدًا لكنهم لا يفعلون ذلك أبدًا في الواقع.

أصحاب النظرات الإيجابية يسهُل عليهم المضي قُدمًا حتى في أوقات الضغط النفسي؛ لأن لديهم شبكاتِ دعمٍ اجتماعية قوية، تضمُّ عددًا أكبر من الأصدقاء وعلاقات أقوى.[7] وهذا بديهي؛ فأغلبنا يُفضِّلون قضاء الوقت مع ناسٍ متفائلين سعداء على قضائه مع شخصيات كئيبة وسلبية على الدوام. وهذه الشبكات الاجتماعية الجيدة تساعدهم بدورها على التخفيف من الآثار السلبية لُمنغِّصات الحياة اليومية. حين تقع أحداث بغيضة، يدرك الناس الذين يدعمهم أصدقاؤهم وأسرتهم جيدًا أن باستطاعتهم الاتكالَ على أحبائهم للحصول على العون. ونتيجة لذلك، تمرُّ هذه الأحداث أقل وطأة بكثير. بل

وتساعد المستويات المرتفعة من الدعم على التأقلم حتى عند مواجهة أحداثٍ جسام، مثل التشخيص بالسرطان والكوارث الطبيعية.[8]

ابحث عن الجانب الإيجابي

الناس الذين يواجهون الحياةَ بنظرة إيجابية لديهم قدرة هائلة على العثور على جانبٍ طيب في أي موقف. وهذه القدرة على رؤية الكوب نصفَ ملآن تمكِّنهم من التأقلُم مع الأحداث السلبية والعثور دائمًا على منحةٍ سحرية في المحنة.

ابني الأكبر، أندرو، لديه موهبة واضحة في هذا النوع من التفكير الإيجابي. كان أندرو وهو في الصف التاسع ضعيفًا في مادة اللغة الإسبانية؛ إذ كانت درجته في منتصف فصل الخريف الدراسي ٥٠. وكنت مهمومة إلى حدٍّ ما بهذا الأمر إلى أن اتصل بي أندرو في نهاية الفصل وقال إن لديه خبرًا سعيدًا بشأن مادة اللغة الإسبانية. لكن حين أفصح أندرو مزهوًّا عن أن درجته كانت ٥٨، لم يكن ذلك بأي حال من الأحوال الخبر السعيد الذي كنتُ أتوقَّع سماعه.

إلا أن أندرو لم يكن مُنزعجًا وأشار إلى أن هذه الدرجة كانت أعلى من متوسِّط درجته في اختبار منتصف الفصل بثماني درجات. وحين ذكرت أن ٥٨ هي الأخرى تعني رسوبه، أجاب أندرو بتفاؤله المعهود أنها بالأحرى أقربُ لدرجة النجاح. ثم ذكرته، ربما بعد أن صرتُ أقلَّ هدوءًا في هذه المرحلة، بأنني أستاذة جامعية، وأنه لا يوجد ما يسمَّى تقديرًا أقرب للنجاح. لكنه أشار مرة أخرى إلى أن مساره — أي تحسُّن ثماني الدرجات — يُوحي بأنه سيحصل على ٦٦ في نهاية الفصل الدراسي الثاني.

من الواضح أن أندرو ماهرٌ في رؤية كل الأشياء من منظور مُتفائل، فرغم أن درجته في اللغة الإسبانية محبِطة تمامًا، فإن تفسيره لدرجته القريبة من النجاح مشجِّع تمامًا في واقع الأمر. فمن الجلي على كل حال، أن الشخص الذي يمكنه الاتصال بمنزله بخبر سعيد لحصوله على ٥٨ هو شخص لديه قدرة مُذهِلة على إيجاد الجانب المشرق.

تؤكِّد الأبحاث التجريبية الفوائد الجمَّة لهذا النوع من الرؤى المتفائلة. ففي إحدى الدراسات، أتى الباحثون ببعض الرفاق المتحابِّين وأخبروهم أنهم سيحلُّون الاستبيان نفسَه بالضبط لتبيُّن ما إن كان الناس المرتبطون بعلاقة عاطفية يرى كلٌّ منهم الآخرَ بنفس الطريقة.[9] جلس كل اثنين يواجه كلٌّ منهما الآخرَ على طاولة صغيرة، وتسلَّما ما بدا

أنها استبيانات متطابقة. كانت الاستبيانات في البداية متطابقة بحق؛ إذ سألت الصفحة الأولى في كل استبيان عن المكان الذي التقى فيه الاثنان وكم مضى على علاقتهما.

إلا أن الباحثين ضمَّنوا الصفحةَ الثانية تحوُّلًا فارقًا. إذ طُلب من أحدهما في هذه الصفحة أن يدوِّن كل الأشياء التي يبغضها في رفيقه. وطُلِب من الآخر أن يكتب كلَّ شيء في حجرته بالمسكن الجامعي أو مخدعه أو شقته؛ كذلك طُلِب منهما أن يذكرا على الأقل ٢٥ شيئًا.

والآن تأمَّلوا لبرهة شعورَ الشخص الأول، الذي سُئل أن يُدوِّن أشياءَ يَبغضها في رفيقه واعتقد أن رفيقه أُمليَت عليه نفس التوجيهات. وكان عليهم مشاهدة رفقائهم وهم يكتبون على عجل منكبِّين لملء السطور، مفترضين أنهم يبغضون فيهم أشياء متعدِّدة، ٢٥ على الأقل.

في النهاية طُلِب من كل شخص أن يُحدِّد مشاعره تجاه رفيقه ومقدار رضاه عن علاقتهما العاطفية.

لم تكن النتائج التي توصَّل إليها الباحثون مثلما قد نتوقَّع تمامًا. فالأشخاص الذين لم يكونوا راضين تمامًا عن أنفسهم، أدَّى اعتقادهم أن لدى رفقائهم رأيًا سلبيًّا فيها إلى مستويات متدنية من الرضا والحميمية. هذه النتيجة منطقية؛ فأغلبنا سنَشعر بشيء من الإهانة إن اعتقدنا أن رفيقنا يرى فينا نقائص كثيرة جدًّا.

أما أولئك الراضون عن أنفسهم، أي المُقبلون على الحياة بهذه النظرة الإيجابية، فقد كانت نتائجهم على النقيض من ذلك. فإن اعتقادهم أن رفيقهم لديه قائمةٌ طويلة من الشكاوى ضدهم أدَّى لمشاعر أكبر بالقُرب والحميمية. لماذا؟ حسنًا، ما زال رفيقهم على علاقته بهم، إذن فلا بد أنه يحبهم حبًّا شديدًا ليبقى معهم، على كل نقائصهم، ربما هذا الشخص هو توءمهم الرُّوحي بحق؟ بعبارة أخرى، يستطيع أولئك المعتزون بذاتهم أن يتناولوا ما أجدر أن يكون في الواقع تجربة عاطفية فاشلة ويجدوا شيئًا طيبًا. وهذه القدرة على رؤية الجانب الإيجابي — في كل المواقف — تمنح قدرًا أكبر من الرضا عن العلاقة.

هوِّن على نفسك

راندي باوش، أستاذ علوم الكمبيوتر في جامعة كارنيجي ميلون، كان في الخامسة والأربعين حين شُخِّصت حالته بسرطان البنكرياس. وبعد الخضوع لعلاجاتٍ غير موفَّقة طوال عام،

أخبره الأطباء أن المرض فتَّاك، وأنَّ له أن يتوقَّع من ثلاثة لستة شهور فقط يظل فيها «مُتمتعًا بالعافية».

بعد أقل من شهر من تلقِّي هذا الإنذار المشئوم، ألقى باوش خُطبة مشرقة وملهمة بعنوان «المحاضرة الأخيرة»؛ حيث أفصح عن حكمته المعتَبَرة عن الاستمتاع بالحياة لأقصى حدٍّ. كان من نقاطه الرئيسية إدراك فائدة المتعة المحضة. فكما أفاد: «لا تستهينوا أبدًا بفائدة الاستمتاع. فإنني أُحتضَر لكنَّني مستمتع. وسوف أظل أستمتع كلَّ يوم لأنه لا يُوجد سبيلٌ آخر للعيش.»[10]

توضِّح رسالة باوش بدقة كيف يتعايش المتفائلون، حتى وهم يواجهون ظروفًا مشئومة تمامًا. فإنهم ينتبهون إلى ما يَملكُون السيطرة عليه — الاستمتاع بوقته في حالته — ولا يستغرقون في الحزن والندم.

هذه القدرة على التغاضي عن الأشياء تُساعد الناس على الاحتفاظ برؤيةٍ إيجابية، لا سيما حين لا يملكون أي سيطرة مطلقًا على الموقف؛ ومن ثَم لا يستطيعون الإقدامَ على إصلاحه أو حله. أما أولئك الذين لا يملكون هذه النزعة الفطرية، في المقابل، فإنهم غالبًا ما يتخبَّطون في أفكارٍ سلبية عند مواجهة الأحداث الخطيرة، وإن كانت خارجة عن سيطرتهم.

تحرَّى الباحثون في واحدة من الدراسات ردودَ أفعال الناس تجاه إحدى الكوارث الطبيعية المحلية الكبرى — زلزال لوما برييتا عام ١٩٨٩ قرب سان فرانسيسكو، الذي قتل ٥٧ شخصًا وسبَّب دمارًا ماديًّا ضخمًا.[11] أفاد بعض الأشخاص بأنهم نزعوا إلى إلهاء أنفسهم عن المشاعر السلبية حيال الكارثة بالمرح مع أصدقائهم أو الذهاب إلى مكانٍ محبَّب لإبعاد الحدث عن أذهانهم. وأفاد آخرون بأنهم مالوا إلى التفكير باستغراق في الكارثة؛ بأن ظلوا يُفكرون مرارًا في لحظة وقوع الزلزال والأشخاص الذين لقُوا حتفَهم وما قد يحدث في الزلزال التالي.

بعد شهرين، تقصَّى الباحثون أحوال الأشخاص في المجموعتين ليتبيَّنوا ما آلت إليه. مثلما توقَّعتم على الأرجح، أدَّى الانغماس في التفكير في هذه الكارثة إلى تدهور أحوال المنغمسين. فقد عانى الأشخاص الذين أمعنوا في تأمل الجوانب السلبية للزلزال أعراضَ الاكتئاب واضطراب كرب ما بعد الصدمة أكثر مما عاناه الذين لم يُمعنوا في تلك الأفكار.

بل ومن الممكن حتى أن يؤدِّي الإمعان باستمرار في الأفكار السلبية مع الوقت إلى اكتئاب سريري. فعلى سبيل المثال، كان المُستغرقون في الحزن بعد وفاة شريك حياتهم

بمرضٍ فتاكٍ أكثرَ عرضةً للإصابة بالاكتئاب بعد ستة شهور، حتى حين وُضع في الاعتبار مستوى الدعم الاجتماعي والتشاؤم والنوع الجنسي وسائر مكدِّرات الحياة.[12] فإن مَن ينغمسون في تأمُّل الأحداث المأساوية أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب السريري من الذين لا يفعلون ذلك بأربع مرات (٢٠ في المائة مقابل ٥ في المائة).[13]

من الممكن أيضًا أن يؤدي هذا النوع من التردُّد بين الأفكار السلبية إلى أعراض جسدية.[14] فالنساء المصابات بسرطان الثدي اللواتي يشتكين من أفكار سلبية مُلحَّة لا يظهر عليهن الاكتئاب بمستوياتٍ أعلى فحسب وإنما يُعانين آلامًا أكثرَ وأعراضًا جسدية أشدَّ ومستوًى حياتيًّا أسوأ.

تدل هذه الحقائق على أن مجرد عدم التغافل عن الأشياء السيئة من البواعث الرئيسية على الاكتئاب. بعبارة أخرى، يظل المكتئبون متوقفين عند الأفكار السيئة، وغير قادرين فيما يبدو على إخراج أنفسهم من هذه الدائرة السلبية. وكما تقول عالِمة النفس، يوتا يورمان: «باختصار هم يظلون عالقين في موقفٍ ذهني حيث يعيشون مجددًا ما جرى لهم مرارًا وتكرارًا.»[15] وكما هو متوقَّع، يؤدي اجترار الأشياء السلبية في الحياة إلى انخفاض الحالة المعنوية.

تأثير العوامل الوراثية

ها هو ذا سببٌ من الأسباب التي تجعل الناس يرون أنفسهم والعالم بطرُقٍ بالغة الاختلاف: تمتد أصول شخصيتك في جيناتك ولو جزئيًّا على الأقل؛ لذلك يسهُل على بعض الناس تبنِّي طريقةِ التفكير الإيجابية عن غيرهم. في واقع الأمر، تُفيد الأبحاث بأن جيناتنا قد تحدِّد سعادتنا بنسبة تصل إلى ٥٠ في المائة تقريبًا. فربما تسهم الجينات مثلًا في تفسير السببِ وراء أن بعض الناس أكثر تفاؤلًا، أو انبساطًا، أو حتى أكثر مرونة.

كيف تحدِّد الجينات السعادة على وجه التحديد؟ رغم أن هذا السؤال أزلي ومهم بالبديهة؛ فقد بدأ الباحثون لتوِّهم فهْم الآليات التي تفسِّر هذه الصلة.

درس الباحثون في إحدى الدراسات أكثر من ٨٣٠ زوجًا من التوائم البالغين، المتماثلين والمتآخين، لتُبيِّن دورَ كلٍّ من التكوين الجيني والبيئة في التنبؤ برفاه الأشخاص.[16] أكمل المشاركون أولًا اختباراتٍ لعواملَ مُختلفة تبعث على السعادة، منها قبول الذات، والشعور بالاستقلالية، والنُّضج الشخصي، والعلاقات الإيجابية، والسعي وراء أهداف، والشعور بامتلاك زمام حياتهم.

وتفيد النتائج التي توصَّلوا إليها بأن العوامل الوراثية تتنبأ بمُقوِّمات السعادة الستة كلها. لكن تقترن العوامل الوراثية المختلفة بمقومات مختلفة. بعبارة أخرى، لا يتنبَّأ جينٌ بعينه بالسعادة، والجينات المتنوعة تتنبأ بمقوماتٍ متنوعة من مقومات السعادة.

تسهم الجينات كذلك في تفسيرِ سببِ أن بعض الناس يَمضون في الحياة بسلاسة، حتى حين تواجههم ظروفٌ صعبة، في حين يتعرقل آخرون في أفكارٍ سلبية. تحرَّت دراسة طولية عن بعض الأشخاص من ميلادهم إلى سنِّ ٢٦ عامًا لتبيِّن كيف تؤدِّي أحداث الحياة المثيرة للضغط النفسي — مثل البطالة وسوء المعاملة والإصابات المسبِّبة لإعاقات — إلى الاكتئاب.[17] في حالة بعض الناس الذين لديهم تركيبٌ جيني معيَّن، مهما تعدَّدت أحداث الحياة المثيرة للضغط النفسي التي عايَشُوها، لم يكونوا أكثرَ عرضة للإصابة بالاكتئاب من أولئك الذين لم يتعرَّضوا مطلقًا لأحداثٍ مثيرة للضغط النفسي. لكن في حالة البعض ممَّن لديهم شكلٌ آخر من جينٍ معيَّن، أصاب الاكتئاب نحو نصف الذين تعرَّضوا لأربعة أو أكثر من أحداث الحياة المثيرة للضغط النفسي. كما أنهم كانوا أكثرَ عرضة لأن تخطر لهم أفكارٌ انتحارية.

بناءً على ذلك سيرى بعض الناس معلومةَ تأثير العوامل الوراثية على السعادة محبِطةً بعض الشيء. فهذا معناه على كل حال أن العثور على السعادة أسهلُ لدى بعض الناس مقارنةً بآخرين. ورغم أن هذا صحيح، فإنني أعتقد أن الارتباط الجيني بالسعادة أشبه بالأيض — أي سرعة حرق أجسادنا للسعرات الحرارية التي نستهلكها. فبعض الناس لديهم أيضٌ أعلى من آخرين، أي إنهم يستطيعون عامةً تناول كلِّ ما يرغبون فيه، لكن دون أن يزداد وزنهم. (لا أحب هؤلاء الناس، لكنهم موجودون.) وأناس آخرون ليس لديهم امتيازات الأيض السريع؛ لذلك فعليهم الانتباه بحرصٍ أكثرَ إلى ما يأكُلونه والمشاركة في تمارينَ منتظِمة حتى يحافظوا على رشاقتهم. لكن يستطيع الناس الحفاظَ على نحافتهم حتى من دون أن يكون أيضهم سريعًا، ما داموا يهتمُّون بإنجاز هذا الهدف عن طريق نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة بانتظام.

إذن صحيح أن بعض الناس تمنحُهم العوامل الوراثية فعلًا ميزةً فيما يتعلَّق بالعثور على السعادة — فربما لا يُضطرُّون إلى بذل مجهود كبير على الإطلاق للعثور على السعادة (ربما ينسجم ابني، باحث اللغة الإسبانية، مع هذه الفئة). لكن بوسع جميع الناس أن يفعلوا أشياء في حياتهم اليومية تجعلهم أكثرَ سعادة، بصرف النظر عن الحمض النووي الخاص بهم.

خلاصة القول

يتعرَّض الكل لتحديات — سواء كانت مُشكلة صحية مزمنة، أو ظروف مالية صعبة، أو خسارة صديق، أو ما شابه. فمن المستحيل تمامًا أن تعيش الحياة مُتجنِّبًا كلَّ تلك التحديات.

لكن ما نملك السيطرة عليه هو الطريقة التي نرى بها تلك الأحداث واستجابتنا لها. وكما بيَّن راندي باوش في محاضرته الأخيرة: «إنما عليك الاختيار إما أن تكون شخصية نَمُّور أو حوَّار.» نَمُّور (شخصية كرتونية)، كما تعلمون غالبًا، نشيط ومتحمِّس وإيجابي تجاه كل الأمور. أما حوَّار فهو على النقيض مُتشائم ومغتَم ومُكتئب.

لكن مهما كانت نزعتك الفطرية، بإمكانك بالمُمارسة أن تتدرَّب على تغيير أفكارك وتحسين طبيعة حياتك، وربما تُطيل سنوات عمرك. وإنها لخطوةٌ مهمَّة واجب اتخاذها بحق، بالنظر إلى الأدلة العلمية الهائلة على أن التفكير باستمرار في أشياء سلبية واجترارها من الممكن أن يضعف قدرتنا على التفكير بوضوح، بل وقد يُؤدي مع الوقت إلى اكتئابٍ حادٍّ. كلُّ ما تَحتاجه هو بعض التغييرات السهلة نسبيًّا في طريقة تفكيرك.

انظر إلى التحديات من زاوية إيجابية

من الاستراتيجيات السهلة نسبيًّا لتغيير طريقة تفكيرنا بهدف زيادة شعورنا بالسعادة، أن نعيدَ تصوُّر تحديات الحياة اليومية بالانتباه للخيرِ فيها بدلًا من الشَّر. لدى أحد أصدقائي استراتيجيةٌ ممتازة للعثور على شيءٍ إيجابي أثناء الزحام الضروري المحبط الناشِئ عن حادثة سيارة: فإنه يذكر نفسه أنه في وضعٍ أفضلَ بكثير من الشخص الذي تعرَّض لتوِّه للحادثة.

أصحاب الرؤية الإيجابية قادرون كذلك على رؤيةِ بعض الفكاهة، حتى عند التكيُّف مع ظروفٍ صعبة. فكما وصف أرثر بروكس، كاتب العمود الصحفي في صحيفة «نيويورك تايمز» ردَّ فعلِ زوجته تجاه اجتماعٍ صعب بين الآباء والمعلمين بشأن أحد أبنائهم المراهقين، «على الأقل عرفنا أنه لا يغش.»[18]

العثور على الفكاهة يُساعد الناس على التكيُّف مع المكدِّرات الصغيرة في الحياة اليومية، لكنه مهمٌّ بصفة خاصة للتأقلم مع ظروف الحياة الخطيرة. فالمصابون مثلًا بالألم العضلي الليفي — وهو حالة مُنهكة ومُزمنة تتَّسم بألمٍ مُنتشِر في جميع أنحاء

الجسم — الذين يعتمدون على الابتسام والضحك للتكيُّف مع مكدرات الحياة اليومية الصغيرة — مثل أن يسكب النادِل الماء عليك — يشتكون من مستوياتٍ أدنى من الضيق النفسي وأعراض جسدية أقل.[19] هذه القدرة على تقبُّل الأمورِ بهدوء تُقلِّل الضغط النفسي وآثاره الفسيولوجية السلبية على الجسم، كما رأيتم في الفصل الثاني، بعبارةٍ أخرى، قد يكون الضَّحك، في بعض الحالات على الأقل، هو أفضل دواء.

في المرة القدمة حين تواجه موقفًا غيرَ سارٍّ، ابحث عن أي فائدة، مهما كانت صغيرة، وانتبِه إليها بكل طاقتك. إليك بعض الأمثلة على الطرق التي يمكن أن تبدأ بها رؤيةَ التجارب السلبية من زاوية أخرى:

- مضطرٌّ للانتظار في المطار؟ نشتكي جميعًا من أنه لم يتسنَّ لنا قط وقتٌ لأنفسنا، فاستغِل هذه الفرصة واتَّصِل بصديقٍ أو اقرأ كتابًا جيدًا.
- تجاوزَتك ترقية؟ هذا هو الوقت الأمثل لصقل سيرتك الذاتية أو استكشاف خيارات مهنية أخرى ربما تكون مجزية أكثر.
- ليس لديك خططٌ لليلة رأس السنة؟ لا تحزن؛ فهي ليست ليلةً آمنة للخروج من الأساس. ولست وحدَك مَن ستقضيها في المنزل. فاستجمَّ أمام التلفزيون وشاهِد الاحتفالات في هدوء، أو ابدأ من الصباح الباكر في تنفيذ قرارك للعام الجديد، وهو أن تصير مُنظَّمًا وتوضِّب تلك الخزانة المتراكمة.

رغم أن هذه حلولٌ بسيطة لمكدِّرات صغيرة من واقع الحياة، فإن طريقة التفكير التي نتبنَّاها في مواجهتها قرارُك أنت، ورؤيتها من زاوية إيجابية ستُحدِث اختلافًا كبيرًا فيما تشعر به.

تقبَّل المشاعر السلبية — ثم تجاوزِ الأمر

أحد الفروق الرئيسية بين أصحاب التفكير الإيجابي وأصحاب التفكير السلبي هو القدرة على التغاضي عن الموقف السيئ. أصحاب التفكير الإيجابي يستطيعون؛ وأصحاب التفكير السلبي عامةً لا يفعلون. ولزيادة الطين بِلة، فإن الناس الذين يؤنِّبون أنفسهم لشعورهم بالاستياء غالبًا ما يزداد شعورهم سوءًا على سوء، ولا ريب.

سأل الباحثون في إحدى الدراسات أكثرَ من ١٣٠٠ شخص ما إن كانوا يَنزعون لتأنيب أنفسهم على أفكارهم ومشاعرهم السلبية.[20] كان الأشخاص الذين يستاءون من

مشاعرهم السلبية لديهم مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق، ومستويات أدنى من الرفاه النفسي والرضا عن الحياة. فإنهم باختصار يدورون في دائرة سلبية، حيث يستاءون من أفكارهم ومشاعرهم السلبية، ثم ينغمسون في هذا الشعور بالاستياء. وسريعًا ما تصير هذه دائرة مفرغة كما يمكنك أن تتخيَّل.

تريد اختبارَ نزعتك نحو هذا النوع من السلبية؟ وضع باحثون من جامعة كنتاكي استبيانًا لليقظة الذهنية[21] يمكننا تطويعه لقياس مقدارِ نزوعنا لانتقاد أنفسنا. حدِّد درجةَ اتفاقِك مع كل جملة من الجمل الواردة في الجدول التالي.

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) أقول لنفسي إنني يجب ألا أشعر بما أشعر به.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) أقيِّم أفكاري إن كانت حسنة أم سيئة.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) أقول لنفسي إنني يجب ألا أفكر بالطريقة التي أفكر بها.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) أرى أن بعض مشاعري سيئة أو غير لائقة ويجب ألا أشعر بها.	١	٢	٣	٤	٥
(٥) أستاء من نفسي حين تخطر لي أفكار غير منطقية.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

اجمع درجاتك في هذه النقاط الخمس لترى مقدارَ نزوعك إلى انتقاد نفسِك. كلَّما علتِ الدرجات زاد مقدار انتقاد النفس. إذا اكتشفت أن لديك نزعةً للاستغراق في هذا النوع من انتقاد الذات، فإن أولى الخطوات الهامة الواجب اتخاذها هي مُحاولة قبول هذه الأفكار والمشاعر، وعدم تأنيب نفسك عليها. فكما تقول بريت فورد، أستاذة علم النفس في جامعة تورنتو: «اتَّضحَ أن للأسلوب الذي نتعامل به مع ردود أفعالنا العاطفية السلبية دورًا بالغ الأهمية في حالتنا الصحية في العموم. الناس الذين يتقبَّلون هذه العواطف دون انتقادها أو محاولة تغييرها قادرون على التأقلم مع ضغطهم النفسي بنجاح أكبر.»[22]

من ثَم، إذا وجدت أنك تُمعن التفكير في شجار مع صديق، أو موقف صعب في العمل، أو الحالة الراهنة للسياسة الأمريكية، فجرِّب أسلوبًا جديدًا: تبيَّن هذه الأفكار والمشاعر السلبية وتقبَّلها. فقد تُحدِّث نفسك على سبيل المثال قائلًا: «أشعر بالوحدة»، أو «لست موفَّقًا في عملي.» اعترف بما تشعر به، وتقبَّله، ثم امضِ قُدمًا.

ابحث عن أصدقاء سعداء

ربما تَعرف سلفًا أن السعادةَ، مثلها مثل الإنفلونزا، مُعْدية. لدى العديد منَّا أصدقاء وأحباء يبدون دائمًا في حالة مزاجية طيبة، وترتفع معنوياتنا حين نقضي معهم الوقت.

واحدة من أوضح الدراسات التي تُؤكد تأثير سعادة الآخرين على سعادتنا تفحَّصت بيانات صادرة عن دراسة لشبكة اجتماعية كبيرة. كان الباحثون في هذه الدراسة قد جمعوا بياناتٍ من أكثر من ٥٠٠٠ شخص يعيشون في فرامينجهام، في ولاية ماساتشوستس، على مدار ٣٠ عامًا (من ١٩٧١ حتى ٢٠٠٣).[23] رغم أن الدراسة كانت مصمَّمة خصيصًا لقياس عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب (السِّمنة والتدخين وتعاطي الكحول)، فإن الباحثين المشاركين سألوا عن «علاقاتهم الاجتماعية» أيضًا. شملت هذه العلاقات الاجتماعية الأقارب (الوالدان والزوج والأشقاء)، والأصدقاء وزملاء العمل والجيران. سجَّل المشاركون في هذه الدراسة أسماء الأشخاص الذين تشملهم دائرة حياتهم حتى يستطيع الباحثون تقصي شبكاتهم الاجتماعية الأوسع وكذلك درجة قرب معارفهم؛ أي مدى قرب سكنهم من الشخص الذي في الدراسة. (تذكَّروا أن هذه الدراسة بدأت عام ١٩٧١، قبل أن يتمكَّن الناس من الاعتماد على الهواتف المحمولة والبريد الإلكتروني والرسائل النصية ليظلُّوا على اتصال بالأشخاص الذين يعيشون بعيدًا.)

تشير نتائج تحليل هذه الشبكة الاجتماعية إشارةً واضحة إلى أن السعادة مُعدية. بعبارة أدق، يبدو على الناس الذين يُحيط بهم العديد من الأشخاص السعداء، ارتفاعٌ في درجة السعادة مع الوقت. فعلى سبيل المثال، تزداد سعادةُ الشخص الذي يعيش على بُعد ميل من صديقٍ سعيد بنسبة ٢٥ في المائة. كما أن الزواج من شخص سعيد والعيش بجوار جارٍ سعيد والشقيق السعيد (الذي يعيش على بُعد ميل) يؤدِّي إلى ارتفاعٍ في نسبة السعادة.

بل ولعل الأعجب من ذلك حتى أنه من الممكن أن نضاعف شعورَنا بالسعادة بطريقة غير مباشرة؛ وذلك عن طريق علاقات أوسع داخل الشبكة الاجتماعية. فالصديق السعيد مثلًا يَزيد من مقدار سعادتك بنسبة ١٥ في المائة. لكن أن يكون لك صديق له صديق سعيد (حتى إن لم يكن صديقك نفسه شخصية سعيدة) فهذا من شأنه أن يَزيد من شعورك بالسعادة بنسبة ١٠ في المائة تقريبًا. وحتى العلاقات الأبعد بوسعها أن تمنحنا السعادة: أن يكون لك صديق له صديق له صديق سعيد من الممكن أيضًا أن يزيد من سعادتك بنسبة ٥,٦ في المائة.

الأشخاص الذين يَجعلونني في حال أفضل	الأشخاص الذين يجعلونني في حال أسوأ
(١)	(١)
(٢)	(٢)
(٣)	(٣)
(٤)	(٤)
(٥)	(٥)

رغم أن تحليل هذه الشبكة الاجتماعية قد انصبَّ على مزايا أن يكون لدينا أشخاص سعداء في شبكاتنا الاجتماعية، فإنه من الممكن أن يكون تأثير هذه العلاقات بالعكس كذلك. ربما تعلمون سلفًا من تجارب الحياة أن مُخالَطة السلبيِّين من الممكن أن تجعلكم

مُغتمِّين. في الجدول السابق، اقضوا دقيقتين في إعداد نوعين من القوائم: الأشخاص الذين يجعلونكم في مزاج طيب، والذين يُعكِّرون مزاجكم. ثم حاولوا أن تقضُوا مزيدًا من الوقت مع الذين في المجموعة الأولى، متى استطعتم.

في اختبارٍ مُبتكَر لقُدرة التجارب السَّلبية على الانتشار داخل الشبكة الاجتماعية، رصد الباحثون في إحدى الدراسات كيف يمكن للحزن أن ينتشر من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. في هذه الدراسة بدأ الباحثون بتقييم كلٍّ من العواطف الإيجابية والسلبية المبثوثة في منشورات الناس على موقع «فيسبوك».[24] ثم قارَنُوا بين تَكرار هذه التعبيرات العاطفية وكمية هطول الأمطار في مدينة صاحب كل منشور. وكما قد تتوقَّعون، يميل الناس إلى المبالغة في نشر المشاعر السلبية والتقليل من المشاعر الإيجابية، في الأيام المُمطِرة. فإن اليوم الممطر في مدينة كبيرة، مثل نيويورك سيتي يسفر عن ١٥٠٠ منشور سلبي إضافي ينشره المقيمون في تلك المدينة مقارنةً باليوم غير الممطر.

لكن ما يستدعي الاهتمام أكثرَ حتى من ذلك في هذه الدراسة أن الباحثين بعد ذلك تحرَّوا كيف يمكن لمنشورِ شخصٍ ما على «فيسبوك» أن يؤثِّر على التعبيرات التي ينشرُها أصدقاؤه في مدنٍ أخرى. تعطينا هذه النتائج مرةً أخرى دليلًا قويًّا على تأثير العدوى العاطفية داخل الشبكة. بعبارةٍ أخرى، حين ينشر شخص منشورًا سلبيًّا على «فيسبوك» يَزيد احتمال أن ينشر أصدقاؤه منشورًا سلبيًّا ويَنخفِض احتمالُ أن ينشروا منشورًا إيجابيًّا. بالعودة إلى مثال نيويورك، اليوم المُمطِر في مدينة نيويورك لا يسفر فقط عن ١٥٠٠ منشور سلبي إضافي يَنشُره الذين يعيشون في المدينة (ويتعرَّضون للمطر) وإنما عن ٧٠٠ منشور إضافي ينشره أصدقاء يعيشون في أماكن أخرى (ولم يتعرَّضوا للأمطار بالضرورة).

رغم أنك لا تستطيع دائمًا التخلُّص من الأشخاص السلبيين في حياتك — فقد يكون من أفراد الأسرة أو جارًا أو زميلَ عمل — فباستطاعتك أن تعمد إلى قضاءِ وقتٍ أكبرَ مع مَن يجعلك سعيدًا، ووقت أقلَّ مع مَن لا يفعل ذلك. وهذه الاستراتيجية نصيحة مناسِبة خصيصًا لمن لا يتبنَّون طريقةَ تفكير إيجابية من تلقاء أنفسهم. لقد بدأت هذا الفصلَ بوصفِ رؤية زوجي المتفائلة لحالةِ ابنتنا الصحية، حتى حين كنت غارقة في القلق والحزن. ربما بإمكانكم الآن أن تفهموا لماذا اخترت أن أتزوَّجه!

الفصل السادس

«المقارنة سارقة البهجة»: للبيئة أهمية

من الصعب أن نتخيَّل موقعًا للنشأة أروعَ من بالو ألتو، في ولاية كاليفورنيا، تلك البلدة الهادئة في قلب وادي السيليكون في مواجهة جامعة ستانفورد بالضبط. حيث يترعرع الأطفال في بيوتٍ تفوق قيمتها المليون دولار، ويرتادون مدارسَ عامة رفيعة المستوى، ويبدون وقد تمتعوا بكل ميزة قد يدرُّها المال.

بيْد أنه خلال العَقد الأخير أقدم عدد من المُراهِقِين في هذه البلدة ذات الثقافة الرفيعة والثراء على الانتحار — بأن ألقى العديد منهم بنفسِه أمام القطار. في الواقع، يفوق معدل انتحار المراهقين في بالو ألتو المعدَّل المسجَّل على المستوى الوطني بأربعة أو خمسة أضعاف.

رغم تعدُّد العوامل المؤدية للانتحار، فإنه يكاد الجميع يتَّفقون على أن تجرِبة الدراسة الثانوية البالغة الإجهاد في بالو ألتو لها يدٌ في الأمر. فالمنافسة على القبول في أفضل الجامعات شرسة؛ إذ حصل ٦٤ في المائة من الدفعة التي تخرَّجت عام ٢٠١٥ في إحدى المدرستين الثانويتين المحليتين على معدلٍ تراكمي ٣٫٥١ أو أكثر. يَلتحق أغلب الطلاب بفصولٍ تأهيلية متقدِّمة متعدِّدة، ويقضون وقتًا طويلًا في حل واجباتٍ مدرسية والقيام بأنشطة خارج المنهج، ويتعرَّضون لضغط هائل من الأبوين والمدرسين وأقرانهم حتى يتفوقوا.

لكن تريَّثْ لتتأمَّل ما عساه يعنيه «الضغط النفسي» بحقٍّ في هذه البيئة الراقية. فهؤلاء الصغار غير خائفين ألا يجدوا كفايتهم من الطعام أو مكانًا آمنًا للمبيت، أو من تهديدٍ جسدي في مجتمعٍ تجتاحه الجريمة أو تمزِّقه الحرب. الضغط النفسي، الذي يشعر به هؤلاء الطلاب على الأقل، يكاد يكون نابعًا بالكامل من أفكارهم وربما أفكار آبائهم وأقرانهم

ومُدرِّسيهم. وما يجعل هؤلاء الطلاب في المرحلة الثانوية يعانون الضغطَ النفسي تحديدًا أنهم اقتنعوا بطريقةِ التفكير التي تخبرهم بأن ارتيادَ جامعة مرموقة هو سرُّ السعادة.

سوف تعرفون في هذا الفصل كيف تجعلنا العواملُ البيئية — ومنها الحي والبلد ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي — نرى أنفسنا بطرقٍ معينة، وكيف تستطيع هذه المواقف الذهنية أن تكدِّر صفونا، ولو في بعض الأحيان على الأقل. كذلك ستتعرَّفون على استراتيجيات مفيدة للحد من تأثير هذه العوامل الخارجية التي تستطيع تثبيط همَّتنا وللانصراف بدلًا من ذلك إلى العثور على السعادة الحقيقية داخل أنفسنا.

مساوئ المقارنة

المقارنة الاجتماعية غريزةٌ بشرية أساسية وتلقائية. فهي تساعدنا على فهمِ موقعنا بين الآخرين، بما في ذلك ما نجيده وما لا نُحسنه. نستخدم هذه المقارنات لتقييم أنفسنا في أي ناحية من النواحي تقريبًا — سواء المظهر أو الدخل أو النجاح أو غير ذلك.

تلك المقارنات تؤدِّي غرضًا مهمًّا بما أننا لا نجد مقياسًا موضوعيًّا واضحًا للعديد من عوامل الحياة. فلنقل مثلًا إن شخصًا ما يتقاضى راتبًا قدره ١٠٠ ألف دولار في السنة. فما بالكم بذلك الراتب؟ في حالة مدرس في ريف أركنساس من الممكن القول بأن هذا الراتب ممتاز بحق، لكن في حالة محامٍ في مانهاتن فمن الممكن اعتباره ضئيلًا. من ثَم فإن المقارنات التي نعقدها مع الآخرين في بيئتنا تمنحنا طريقةً بسيطة لتقييم ظروفنا.

رغم أن المقارنات الاجتماعية من الممكن أن تعطيَنا طريقة مفيدة لنرى مقدارَ نجاح مساعينا، فمن الممكن أن تولِّد أيضًا مشاعرَ الحقد. في واحدة من الرسوم الهزلية المفضَّلة لديَّ يتحدث رجلان معًا، فيقول أحدهما للآخر: «إنني أعد النعم التي حظيت بها، لكنني عندئذٍ أعُد التي حظي بها الآخرون الأوفر حظًّا مني، فيتملَّكني الغيظ.» تصوِّر تلك الرسالة بدقة كيف يمكن للمقارنات أن تجعلنا ناقمين على حياتنا.

في دراسةٍ أخبر الباحثون موظَّفين حكوميين في ولاية كاليفورنيا أن ثمَّة موقعًا على الإنترنت يحتوي على معلوماتٍ دقيقة عن رواتب كل العاملين في الأجهزة الحكومية، مدرجَة بالأسماء.[1] وكما قد تتوقَّعون، اختار العديدُ منهم زيارة الموقع لمعرفةِ ما يجنيه زملاؤهم؛ أدَّى هذا البريد الإلكتروني الذي أُرسل إلى آلاف الموظفين إلى ارتفاعٍ واضح في عدد زوار الموقع.

وبعد بضعة أيام، أرسل الباحثون لنفس الموظفين رسالةً إلكترونية للمتابعة. سألتهم هذه الرسالة عن درجةِ رضاهم عن وظائفهم وبخاصَّة مُرتباتهم. وكما تنبَّأ الباحثون، فإن الأشخاص الذين عرفوا لتوِّهم أنهم يتقاضون رواتبَ أقل من زملائهم في نفس الوظيفة كانوا مُنزعجين. كانوا أقلَّ سعادة بوظيفتهم الحالية وأكثر رغبةً في البحث عن عمل جديد، مقارنةً بمن لم يتلقَّوا الرسالة الإلكترونية. فقد أدركوا على كل حال أن رواتبهم لا تُكافئ رواتبَ زملائهم، وهذه المقارنة لم تجعلهم سعداء بالطبع.

إليكم تجربةً افتراضية لاختبارِ مخاطر المقارنة: هل سبق أن تلقيتم واحدًا من خطابات موسم العطلات الحافلة بالتفاخر؟ تعلمون ماذا أقصد — الخطاب الذي يبدو فيه كل أفراد الأسرة في حالٍ من الازدهار، من مواسم رياضية أحرزوا فيها جوائز، لأداء أكاديمي باهر، لترابط أسري رائع خلال رحلات إلى أماكن مبهرة وباهظة التكاليف؟

بماذا تشعرون بعد قراءة خطابٍ على هذه الشاكلة؟ من وجهة نظر أغلب الناس، تفرض هذه الخطابات نوعًا معيَّنًا من المقارنة الاجتماعية التي تجعلنا أشدَّ نقمة على حياتنا المتواضعة. فسماع أن الآخرين يعيشون حياةً ممتازة — رحلاتٍ رائعة وإنجازات مهنية مبهرة وجدولًا اجتماعيًّا حافلًا — يجعلنا أشدَّ استياءً من حياتنا. يُزعم أن تيدي روزفلت قال: «المقارنة سارقة البهجة.»[2]

تفسير مفارقة الجار الثري

تُسهم هذه المعلومات عن مخاطر المقارنة في تفسيرِ ظاهرةٍ ملحَّة لكن محيِّرة: لماذا لا تُؤدي زيادة المال بالضرورة إلى زيادة السعادة. دائمًا ما نتوقَّع أن يُؤدي المزيد من المال إلى قدرٍ أكبر من السعادة. فالمال هو ما يشتري لنا الأشياء التي يُفترض أن تجعلنا سعداء على كل حال.

مع أن الدخل المُطلق، وهو إجمالي المال الذي نملكه، مرتبِط بمقدار السعادة، فإن الدخل النسبي، أي ما إن كان دخلنا أكثر ممَّن حولنا أو أقل، في نفس أهميته، وربما أكثر أهميةً في تحديد درجة شعورنا بالرضا. لماذا؟ لأن مشاعرنا إزاء ما نَجنيه من مال لا تتوقَّف على ثروتنا الفعلية فحسب، وإنما على المقارنة بين ثروتنا وثروة مَن هم في المجموعة التي نقارن أنفسنا بها.

في دراسةٍ ذكية لتقييم أهمية الدخل النسبي، جعل الباحثون الناسَ يختارون أحدَ خيارين:[3]

- الخيار أ: أن يكون دخلك السنوي الحالي ٥٠ ألف دولار؛ ودخل الآخرين ٢٥ ألف دولار.
- الخيار ب: أن يكون دخلك السنوي الحالي ١٠٠ ألف دولار؛ ودخل الآخرين ٢٠٠ ألف دولار.

يتيح تصميم هذه التجربة خيارًا واضحًا — هل تفضِّل أن تجني المزيد من المال عامةً (الخيار ب)، أم تفضِّل أن تجني مالًا أكثر ممن حولك (الخيار أ)؟ تبدو الإجابة واضحة نوعًا ما — أقصد أننا جميعًا سنفضِّل أن نكسب المزيد من المال بطبيعة الحال، أليس كذلك؟

من المدهش ربما أن أكثر من نصف المشاركين في الدراسة اختاروا الخيار أ؛ أي إنهم يُفضِّلون أن يكسبوا مالًا أقل عامةً، ما داموا سيكسبون مالًا أكثر من الآخرين. هذا المثال يُثبت كم نُدرك أن المقارنة التي نعقِدها تؤثِّر تأثيرًا بالغًا على ما نشعر به.

إنَّ نتيجةَ دَورِ المقارنات في التأثيرِ على سعادتنا تساعد في تفسيرِ لماذا يشعر الناسُ المقيمون في أحياءٍ ثرية بقدرٍ أقلَّ من السعادة.

طلب الباحثون في دراسةٍ أخرى من نحو ثلاثة آلاف شخص في أنحاء البلد أن يحدِّدوا درجةَ رغبتهم بشكلٍ عام في الممتلكات المادية، مستخدمين عباراتٍ مثل العبارات التالية:

- يعجبني الناس الذين يمتلكون منازلَ وسيارات وملابس غالية.
- أحب أن يكون في حياتي الكثير من مظاهر الترف.
- أحب امتلاك الأشياء التي تبهر الناس.
- ستكون حياتي أفضل إن امتلكت أشياءَ محدَّدة ليست لدي.[4]

صُنِّفت هذه العبارات على مقياسٍ من ١ (الاعتراض الشديد) حتى ٥ (الموافقة التامة)، ثم جُمِعت النقاط بحيث يدُلُّ المجموع الأعلى على رغبةٍ أكبر في امتلاك الأشياء المادية. كما أنهم قيَّموا إجمالي دخل الأسرة للناس وأوضاعهم الاجتماعية والاقتصادية عامة في الأحياء التي يسكنونها بتحرِّي كلٍّ من إجمالي الدخل ومعدَّل الفقر في مناطقهم.

في اتساق مع الأبحاث السابقة، وجد الباحثون أن الناس الذين كانوا يجنون مالًا أكثرَ كانوا أقلَّ اهتمامًا بشراء الأشياء المادية. وهذه النتيجة منطقية؛ لأنَّ الناس الذين يتمتعون بمستوى معيشة رغيد لا بد أن يولوا اهتمامًا أقلَّ للحاجة إلى امتلاك المزيد من الأشياء.

إلا أن الأشخاص الذين كانوا يعيشون في مناطقَ أكثر ثراءً كانوا أشد اهتمامًا بشراء الأشياء المادية. كذلك بدَوا أكثر إقبالًا على الشراء دون تروٍّ وأقل ميلًا للادخار. يعتقد الباحثون أن التعرُّض المستمر لمظاهر الثراء في بيئة الفرد يُولِّد شعورًا بالحرمان النسبي. ومن ثمَّ فإنهم يستجيبون لذلك الشعور بزيادةٍ في رغبتها في امتلاك أشياء مادية، في محاولة على ما يبدو للحفاظ على الوضع الاجتماعي.

إلا أن السعي وراء الأملاك المادية لا يؤدي إلى السعادة. في واقع الأمر، الناس المهتمة اهتمامًا بالغًا بشراء الأشياء المادية — التي غالبًا ما يريدون بها أن يشعر الآخرون بمنزلتهم ووجاهتهم — يعانون تعاسةً أكبرَ في علاقاتهم ومشكلاتٍ نفسية أكثر.

ومشاعر الحرمان النِّسبي تُبدِّد الشعورَ بالسعادة حتى على مستوى الدول. فقد تحرَّت إحدى الدراسات الواسعة النطاق مشاعرَ الرضا عن الحياة والحالة المزاجية اليومية لدى أكثر من ٨٠٠ ألف شخص يعيشون في ١٥٨ بلدًا مختلفًا.[5] رغم أن كسْبَ مالٍ أكثرَ لطالَما ارتبط بسعادة أكبر، فإن الأشخاص المقيمين في دولٍ أغنى أعربوا عن مستوياتٍ أعلى من القلق والغضب. فقد تكون وتيرة الحياة أسرعَ في الدول الأغنى والتحوُّل نحو الصناعة أكبر — وفرص قضاء الوقت في الطبيعة أقل — وهي كلها عوامل قد ينجم عنها مستوياتٌ أعلى من التأثير السلبي.

بالإضافة إلى ذلك، لدى الناس الذين يعيشون في الدول الغنية ميلٌ أكبر للانخراط في المقارنات الاجتماعية التي تضرُّ بصفائهم. فحين يعيش الناس في دولٍ غنية، يشعرون بما يُسمَّى فجوة التطلعات، وهو التباين بين ما لديهم وما يتوقون إليه. وكما قد تتوقَّعون، كلما زادت هذه الفجوة، تفاقم الشعور بالاستياء.

ليسوا سعداء كما تظنُّهم

دُعيتُ ذاتَ مرة لإلقاء محاضرة على مجموعة صغيرة من خريجي إحدى الكليات. وصلت إلى منزل المضيِّف، فوجدته بديعًا من الداخل والخارج — من سجاد وأثاث وسجاد ونوافذ مزينة منتقاة بحرفية؛ وحديقة شُذِّبت على نحوٍ جميل؛ وطاقم من مُتعهِّدي المناسبات يطوفون بالمشروبات والطعام على صوانٍ فضية. وكانت الأسرة بنفس الروعة: زوج وزوجة جذابان وطفلان مهندمان ومهذَّبان. كانت الأمسية مبهجة، وحين دلفت إلى سيارتي في نهاية المناسبة، حدَّثت نفسي قائلة: «لا بد أن هذه الأسرة تعيش حياةً مثالية.»

بكل صراحة، قارنت بين هذه الحياة المثالية التي شهدتها وحياتي الأقل من مثالية بكثير: منزلي الفوضوي وحديقتي غير المُشذَّبة وأبنائي الكالحون. لذلك جعلت أقول لنفسي إن هذه الأسرة تعيش حياةً مثالية، ولا يمكن لحياتي أن تُقارن بها أبدًا.

في اليوم التالي، ذكرت حضوري هذا الحدث لصديق، فسألني إن كنت أعلم بتاريخ هذه الأسرة؛ بالطبع لم أكن أعلم به. عرفت عندئذٍ أن هذه الزيجة كانت الأولى للزوج لكنها الثانية للزوجة. كانت قد تزوَّجت صديقها في الجامعة بعد التخرُّج ببضع سنوات؛ وبعد أقل من شهر من زفافهما، مات في الحال حين اصطدمت طائرة بمكتبه في البرج الشمالي لمركز التجارة العالمي. حتى إنه لم يرَ قطُّ صورَ زفافهما.

لقد تعلَّمت درسًا مهمًّا عن المنطق المغلوط المتأصِّل في عقْد المقارنات، وهو أننا لا نعرف أبدًا القصة الحقيقية لحياة الآخرين. تقوم مقارناتنا على الحقيقة الخارجية التي يقدِّمونها، أو التي يختارون تقديمها في بعض الحالات. وكما يشير عالِم الاقتصاد سيث ستيفينز ديفيدوفيتز، يقضي الناس في غسيل الصحون ستة أضعاف الوقت الذي يقضونه في لعب الجولف، لكن التغريدات التي نجدها على «تويتر» عن لعب الجولف تكاد تبلغ ضعفَ تلك التي عن غسيل الصحون.[6] بالمثل، رغم أن فندق سيركس سيركس الاقتصادي وفندق بيلاجيو الفاخر في لاس فيجاس بهما نفس عدد الحجرات تقريبًا؛ فالأشخاص الذين يعلنون عن نزولهم في فندق بيلاجيو على «فيسبوك» أكثرُ بثلاث مرات.

ورغم أن هذه الصور مُبهرة، فإننا لا نعلم أبدًا ما يعايشه الآخرون في الواقع. فكما يقول إيفان إيفانوفيتش بطل قصة تشيخوف: «نرى أولئك الذين يذهبون إلى السوق ليشتروا الطعام، الذين يأكلون نهارًا وينامون ليلًا، الذين يُثرثرون مبتهجين ... لكننا لا نسمع ولا نرى أولئك الذين يعانون؛ فالأشياء الفظيعة في الحياة تحدُث في الكواليس.»[7]

وثمَّة دليلٌ قوي على رؤية تشيخوف الثاقبة. فقد سأل الباحثون في سلسلة من الدراسات طلابًا جامعيين عن عدد المرات التي تعرَّضوا فيها لأحداثٍ سلبية مختلفة (مثل الحصول على تقديرٍ منخفض أو الإعراض عن رفيقٍ كان يود الارتباط به) وأحداث إيجابية (مثل حضور حفلٍ ممتع والخروج مع أصدقاء) خلال الأسبوعين المنصرمين.[8] كذلك طُلب منهم تخمينُ تَكرار حدوث نفس الأحداث للطلاب الآخرين.

هل تستطيعون تخمينَ النتائج؟ عند كل حدث سلبي، كان الطلاب يعتقدون أنهم يتعرَّضون لهذه الأحداث أكثرَ من أقرانهم. فعلى سبيل المثال، رغم أن ٦٠ في المائة من الطلاب كانوا قد حصلوا على درجاتٍ سيئة خلال الأسبوعين السابقين، فقد ظنوا أن ٤٤ في المائة فقط من زملائهم تعرَّضوا لهذه التجربة. في المقابل، ظن الطلاب كذلك أن زملاءهم

يمرون بأحداثٍ إيجابية أكثرَ مما يمرون هم به. فمثلًا، رغم أن ٤١ في المائة فقط من الطلاب قد أقروا بحضور حفلة ترفيهية خلال الأسبوعين المنصرمين، فقد اعتقدوا أن ٦٢ في المائة من زملائهم قد مرُّوا بهذه التجربة.

المؤسِف أن الإحساس بتلك الفروق — حتى وهي خاطئة — يَقترن بتبعاتٍ سلبية. فالطلاب الذين كان تقديرهم مُقلِّلًا من أهمية الأحداث السلبية التي يتعرض لها زملاؤهم في حين بالغوا في تقدير الأحداث الإيجابية التي يمر بها زملاؤهم أفادوا عن شعور أشد بالوحدة ورضًا أقل عن الحياة.

يحاول العديد من الكليات والجامعات حاليًّا مواجهةَ التبعات السلبية لمثل تلك الاعتقادات الخاطئة بتشجيع الناس على الإفصاح عن إخفاقاتهم. فجامعة سميث كوليدج في نورثامبتون في ولاية ماساتشوستس مثلًا شرعت في برنامجٍ باسم «الفشل الموفَّق»، حيث يحكي الطلاب والأساتذة تجاربهم من الفشل الشخصي والعملي في محاولةٍ لخلق وعي بالأحداث السلبية التي نُواجهها كلنا. وتبنَّت جامعاتٌ أخرى برامجَ مشابهة، منها مشروع «التأقلم» لدى جامعة ستانفورد، ومشروع «النجاح والفشل» التابع لدى جامعة هارفارد، ومشروع «وجوه بنسلفانيا» لدى جامعة بنسلفانيا.

يوهانس هاوسهوفر، أستاذ علم النفس والشئون العامة في جامعة برينستون، ألَّف «سيرة ذاتية للإخفاقات» تسرُد كلَّ المواقف التي لاقى فيها الرفض خلال مسيرته الأكاديمية.[9] تضم هذه القائمة برامجَ دراسات عليا نبذته، ومناصب أكاديمية رفضته، ومنحًا لم يحصل عليها. كان دافعه لكتابة هذه السيرة الذاتية وعيه بأن نجاح الناس دائمًا ما يكون جليًّا، أما إخفاقاتهم فليست كذلك. فكما صرَّح هاوسهوفر: «أقابل الفشل في أغلب محاولاتي، لكن غالبًا ما تكون هذه الإخفاقات خفية، في حين تكون النجاحات ظاهرة. وقد لاحظت أن هذا أحيانًا يُعطي الناس انطباعًا بأنني موفَّق في أغلب أموري … هذه السيرة الذاتية للإخفاقات محاولةٌ لخلق توازنٍ وإطْلاع الناس على الأمر من منظور آخر.»

ها هي قائمة ببعض إخفاقاتي المهنية، التي لا تضمُّ حتى القائمة الطويلة بمُحرري المجلات وناشري الكتب الذين رفضوا أعمالي:

برامج دكتوراه لم أُقبَل فيها

١٩٩١ قسم علم النفس في جامعة ييل

١٩٩١ قسم علم النفس في جامعة ميشيجان

١٩٩١ قسم علم النفس في جامعة كاليفورنيا، لوس أنجلوس

مناصب أكاديمية لم أحظ بها

١٩٩٦ قسم علم النفس، جامعة روتجيرز
١٩٩٦ قسم علم النفس، جامعة ولاية جورجيا
١٩٩٦ قسم علم النفس، جامعة ستانفورد
١٩٩٦ قسم علم النفس، جامعة ميسوري في كولومبيا
١٩٩٧ قسم علم النفس، جامعة مينيسوتا

بوسعنا جميعًا أن نجد سعادةً أكبر بأن نظلَّ متذكِّرين أن ما يُبديه الناس أمام الآخرين لا يخبر أبدًا بالقصة الحقيقية لما يمرُّون به. وكما تقول الكاتبة آن لاموت: «لا تُحاول أن تقارن بين بواطنك وظواهر الناس.»[10]

مخاطر التكنولوجيا

التقدُّم التكنولوجي — من الإنترنت للهواتف المحمولة لـ «فيسبوك» لـ «تويتر» لـ «إنستجرام» — جعل حياتنا أكثرَ بهجة في بعض المناحي. فهذا النوع من التكنولوجيا، على كل حال، يجعلنا على تواصل بمن نحبُّهم حين تفصل بيننا المسافات.

لكن للأسف ثمَّة أدلةٌ واضحة ومُلحة على أن التكنولوجيا من الممكن أن تحدَّ من شعورنا بالسعادة كذلك. إحدى أوائل الدراسات عن آثار الإنترنت على رفاه الأفراد أجراها روبرت كراوت، الباحث في جامعة كارنيجي ميلون، عام ١٩٩٨. فقد اكتشفت دراسته أنه كلَّما أكثر الناسُ من استخدام الإنترنت، زادت معدَّلات الوحدة والاكتئاب، وقلَّ تواصلهم مع أفراد الأسرة الذين يعيشون في منزلهم، وضاقت دائرتهم الاجتماعية.[11] ومؤخرًا، اكتشف استعراض بتاريخ ٢٠١٠ لأربعين دراسة أن استخدام الإنترنت كان له أثرٌ سلبي ضئيل لكن لا يمكن إغفاله على السعادة.[12]

لدراسة أثر مواقع التواصل الاجتماعي على الوحدة، أقدمت هايون سونج، الأستاذة في جامعة ويسكونسن، وفريقها على تحليل بياناتٍ من دراسات حالية ذات صلة عن العلاقة بين «فيسبوك» والوحدة.[13] اختار الباحثون التركيزَ على «فيسبوك»؛ لأنه أكثر مواقع التواصل الاجتماعي شعبيةً حتى الآن، حيث يشكِّل استخدام الفيسبوك ٥٤ في المائة من الوقت الذي يقضيه المستخدمون على الإنترنت على مستوى العالم، و٦٢ في المائة من وقت المستخدمين في الولايات المتحدة.

هذه الاكتشافات، التي دمجت بين نتائج دراسات متعدِّدة عن تأثير استخدام «فيسبوك» على الوحدة، توصَّلت إلى أنه كلما زادت العزلة زاد الوقت الذي يَقضيه الفرد على «فيسبوك». بعبارةٍ أخرى، يحسُّ الناس الذين يشعرون بالوحدة بانجذابٍ أكبرَ لموقع «فيسبوك»، ربما لأن هذا النوع من التواصل الاجتماعي مُريح أكثر للناس الخجولة أو التي تفتقر إلى المهارات الاجتماعية. لكن بكل أسف قضاء هؤلاء الناس وقتًا أكثرَ على «فيسبوك» لا يجعلهم يشعرون بتواصلٍ أكبر مع الناس؛ فهو لا يقلِّل من شعورهم بالوحدة.

تحرَّى الباحثون في دراسةٍ أخرى تأثيرَ استخدام «فيسبوك» على السعادة بإرسال رسائل نصية إلى أشخاصٍ يقيمون في مدينة آن آربور في ولاية ميشيجان، خمس مرات يوميًّا.[14] وكانوا كلَّ مرة يسألون السكان عن مقدار استخدامهم «فيسبوك»، ومقدار شعورهم بالقلق والوحدة، وقدر تعاملهم المباشر مع ناسٍ آخرين منذ آخر رسالة.

مرة أخرى، كشفت هذه النتائج عن تأثيرٍ سلبي حقيقي لاستخدام «فيسبوك»: فكلما زاد استخدام الناس لـ «فيسبوك» بين الرسالتين النصيتين، كانوا أقلَّ سعادة. كذلك كان كلما ازداد استخدام الناس لـ «فيسبوك» على مدار الدراسة، تراجع شعورهم بالرضا عن حياتهم بشكل عام مقارنةً ببداية الدراسة. يبدو أنه لا مفرَّ من الاستنتاج — يبدو جليًّا أن «فيسبوك» يجعل الناس أقلَّ سعادة.

لكن ما الذي يسلُب منَّا الشعورَ بالسعادة باستخدامنا موقعَ «فيسبوك»؟

واحد من الأسباب المحتملة أن الاستخدام الزائد لموقع «فيسبوك» يؤدِّي إلى معدلاتٍ مُرتفعة من الحسد. من المرجَّح أن نشعر بالحسد مع الاستخدام المتكرِّر للفيسبوك تحديدًا بما أننا عادةً ما نتواصَل مع أشخاصٍ مشابهين لنا في بعض النواحي. ليس من العجيب أن يكون السماع بنجاحات الآخرين المشابهين لنا شاقًّا جدًّا على أنفسنا.

كذلك قد يجعل «فيسبوك» تجنُّب المقارنات أمرًا بالغَ الصعوبة، وهو ما قد يؤثِّر تأثيرًا سلبيًّا على سعادتنا. تأمَّل فقط الصور المُستمرة التي يشاهدها العديد من الناس لأصدقائهم على «فيسبوك» و«إنستجرام» وهم يقضون أوقاتًا ممتعة حسبما يبدو. لا شكَّ أن حياتنا لا يمكن أن ترقى إليها. (إنني حقًّا ممتنَّة أنني لم أُضطرَّ لرؤية صور حفلات لم أكن مدعوةً إليها على الإنترنت حين كنت في المدرسة الثانوية، وهو ما يُعانيه أبنائي الثلاثة الآن.) هذا النوع من المقارنة المستمرَّة يسهم في إيضاح السبب وراء ارتفاع معدلات الاكتئاب ومحاولات الانتحار بين المراهقين الذين يقضون وقتًا أكثرَ على وسائل التواصل الاجتماعي والأجهزة الإلكترونية.[15]

تعطي دراسة حديثة أدلةً قاطعة على أن استخدام «فيسبوك» خاصةً يضرُّ بصحتنا بالغَ الضرر.[16] تقصَّى الباحثون في هذه الدراسة المدة التي يقضيها الناس على «فيسبوك» كلَّ يوم، وكذلك أنواع الأنشطة التي يزاولونها، مثل «الإعجاب» بمنشورات الآخرين، ونشر آخر أخبارهم، والضغط على الروابط. ثم تحرَّوا ما إن كان تَكرار تلك التفاعلات قد اقترن برفاهٍ في عموم أحوالهم بعد عام. اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يقضون وقتًا أكثرَ على «فيسبوك» لديهم أدنى مستويات الصحة البدنية، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة بعد عامٍ لاحق.

لذلك فإن مَن يسعى لمزيدٍ من السعادة، سوف يجد في الانسحاب من عادةِ استخدام وسائل التواصل الاجتماعي استراتيجيةً بسيطة نسبيًّا. فهذا الاختيار يحدُّ من احتمالات عَقد المقارنات الاجتماعية الباعثة على الاكتئاب ويُوفِّر الوقت لقضائه في أشياء أفضل، كما سأشرح في الفصل الثامن. وحين تكون على وسائل التواصل الاجتماعي، حاول أن تعبِّر عن حياتك الحقيقية، وليس الجوانب الطيبة فقط. فإنني أحرص متعمِّدة حين أكون على «فيسبوك» أن أنشر أشياء من قبيل «صغاري جميعًا مُصابون بالقمل». وهو ما حدث حقًّا مرارًا للأمانة.

خلاصة القول

قد تكون الرغبة في مواكبة أقراننا طبيعةً بشرية. إلا أن الضغط المستمر لبلوغ مستوياتٍ وضعها آخرون يجعلنا أشدَّ نِقمةً على حياتنا. فالمستغرقون في عددِ أكبرِ المقارناتِ الاجتماعية أقلُّ سعادة، وأقل رضًا عن حياتهم، وأكثر اكتئابًا.[17]

إن وجدت نفسك تُجري تلك المقارنات باستمرار، فإليك بعضَ الاستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها لتتحوَّل بطريقة تفكيرك عن الآخرين وتصبَّ اهتمامك على البحث عن السعادة بداخلك.

تجنَّب المقارنات

كتب كيرت فونيجات قصيدةً رائعة يقصُّ فيها حديثه مع الكاتب جوزيف هيلر أثناء حضور حفلٍ أقامه ملياردير. حين سأل فونيجات هيلر عمَّا يشعر به وهو يعلم أن هذا الملياردير يربح في اليوم الواحد أكثرَ مما سيربح هيلر يومًا من مبيعات روايته «الخدعة ٢٢»، أجابه هيلر بأن لديه شيئًا لن يتيسَّر للملياردير أبدًا. سأله فونيجات: «وما هو؟».

فقال هيلر: «العلم بأن لديَّ ما يكفيني.»

تعطي هذه القصيدة مثالًا حيًّا على أن تجاهُل المقارنات هو السبيل الوحيد للعثور على السعادة الحقيقية. وكما يقول اقتباس شهير من التوراة: «مَن هو الغني؟ إنه الراضي عن نصيبه» (فصول الآباء ٤: ١). يتفاوت الناس تفاوتًا كبيرًا في درجة ميلهم لمقارنةِ أنفسهم بالآخرين. هل تريد قياسَ ميولك؟ «مقياس آيوا-هولندا للميل إلى المقارنة» يُتيح للناس قياس درجة نزوعهم إلى مقارنةِ أنفسهم بالآخرين.[18] حاول تحديدَ درجةِ اتفاقك مع كل جملة من الجمل الآتية.

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) كثيرًا ما أقارن نفسي بالآخرين من ناحية ما أنجزته في الحياة.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) دائمًا ما أهتم كثيرًا بمقارنة طريقتي في فعل الأشياء بطريقة الآخرين في فعلها.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) كثيرًا ما أقارن بين ما يحققه من أحبهم (صديق أو صديقة، أفراد الأسرة ... إلخ) وما يُحقِّقُه الآخرون.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) حين أريد أن أتبين من إجادتي لفعل شيء، أقارن بين ما فعلته وما فعله الآخرون.	١	٢	٣	٤	٥
(٥) دائمًا ما أقارن بين حياتي الاجتماعية (مثل مهاراتي الاجتماعية، وحب الناس لي) وحياة الآخرين الاجتماعية.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

اجمع درجاتك في هذه النقاط لترى مقدار ميلك لعقْد مقارنات. إن كان مجموعك مرتفعًا، فهذه إشارة إلى ميلٍ شديد لديك إلى مقارنة نفسك بالآخرين؛ لذلك حاول أن تتوقَّف متى أمكنك.

يمكننا كذلك أن نعتادَ، مع التدريب، عقْدَ المقارنات التي تجعلنا راضين، لا ساخطين. من الأسباب التي تجعل الناس المُشاركين في الأنشطة التطوعية يعربون عن تمتُّعهم بصحةٍ وسعادة أفضل — كما ستَعرفون أكثرَ في الفصل الحادي عشر — أن هذه التجربة تغيِّر طبيعةَ المقارنات التي يعقدونها.[19]

إن كان التحوُّل باتجاه المقارنات لا يأتيك تلقائيًّا؛ فها أنا أقول لك إنني حسَّنت من قدرتي على تبنِّي ذلك التوجُّه الذي أسفر عن نتائجَ أفضلَ تُحقِّق مزيدًا من السعادة. حين كان ابني، باحثُ اللغة الإسبانية، يعاني صعوباتٍ شديدة، وكنت محبطةً بعض الشيء إزاء مستقبله الدراسي، جعلت أُذكِّر نفسي (أحيانًا كل ساعة) أنه «على الأقل ليس مصابًا بسرطان الدم». أعلم أنها فكرةٌ مقبضة بعض الشيء، لكن هناك في الواقع آباء في كل أنحاء العالم يُفضِّلون لو كان ابنهم يعاني صعوبةً في تعلُّم اللغة الإسبانية بدلًا من معاناته العلاج الكيماوي.

عبِّر عن امتنانك

قد تكون طبيعة بشرية — لدى العديد منَّا على الأقل — أن نَلتفِت إلى السلبي في حياتنا، بدلًا من الإيجابي. لكن كما يقول الفيلسوف إبكتيتوس: «عاقل هو مَن لا يأسى على ما ليس لديه، ويُسرُّ بما يملِك.»[20]

تُشير الأبحاث إلى استراتيجية بسيطة جدًّا لزيادة سعادتنا: ركِّز على ما تمتن له. في إحدى الدراسات قسَّم الباحثون الناس إلى ثلاث مجموعات:

- طُلب ممن في المجموعة الأولى أن يكتبوا خمسة أشياء شعروا بالامتنان عليها في حياتهم خلال الأسبوع المنصرم (مجموعة الامتنان)؛ ضمَّت قوائمهم أشياء مثل الرب وعطف الأصدقاء وفريق رولينج ستونز.
- طُلِب ممن في المجموعة الثانية أن يكتبوا خمسة مكدِّرات يومية من الأسبوع السابق (مجموعة المكدِّرات)، فاحتوت قوائمهم على أشياءَ مثل كثرة الفواتير الواجب سدادها، ومشقة العثور على مكان لانتظار للسيارة، والمطبخ الفوضوي.

- اقتصرت المجموعة الثالثة على كتابة خمسة أحداث وقعت خلال الأسبوع السابق (المجموعة الضابطة)، ضمَّت قوائمهم حضور مهرجان موسيقي، وتعلُّم الإنعاش القلبي الرئوي، وتنظيف خزانة.[21]

قبل بدء التجربة، كان جميع المشاركين قد داوموا على كتابةِ يومياتٍ لتدوين حالاتهم المزاجية وصحَّتهم البدنية وعموم أوضاعهم. فاستطاع الباحثون عندئذٍ المقارنة بين التغيُّرات التي طرأت على الأشخاص في هذه المجموعات المختلفة مع الوقت.

ماذا تظنهم وجدوا؟ شعر الذين في مجموعة الامتنان بانشراحٍ أكثر بنسبة ٢٥ في المائة كاملة — إذ كانوا أكثرَ تفاؤلًا إزاء المستقبل وأشد امتنانًا عن حياتهم. وكان من الأشياء الجديرة بالانتباه على وجه التحديد أن الذين في هذه المجموعة مارسوا كذلك التمارين الرياضية أكثرَ من الذين في مجموعة المكدِّرات أو مجموعة الأحداث بنحو ساعة ونصف، وعانَوا أعراضًا مَرضية أقل.

هل يُجدي هذا النوع من المناهج المبسطة مع الشباب والأصحاء نسبيًّا من الناس فقط، الذين لديهم على كل حال العديد من الأشياء ليشعروا بالامتنان لها، والقليل نسبيًّا من المنغِّصات في حياتهم؟ للتأكد من هذا الأمر، استعان الباحثون في دراسة لاحقة ببالغين يعانون الاضطراباتِ العصبية العضلية، التي تُسبِّب ألمًا في المفاصل والعضلات وكذلك ضمورًا للعضلات؛ ومن ثمَّ تؤدي إلى عجز بالغ.

طلب الباحثون من هؤلاء الناس أن يكتبوا يوميًّا على مدار ثلاثة أسابيع عن أحد موضوعين: طُلب من بعضهم أن يكتبوا عن تجارب حياتهم اليومية فحسب (كان هؤلاء في المجموعة الضابطة)، في حين طُلِب من الآخرين الكتابة عن الأشياء التي يشعرون بالامتنان لها في حياتهم اليومية (كانوا هؤلاء في مجموعة الامتنان).

مرةً أخرى، كشف هذا البحث أن الكتابة عن الامتنان أدَّت إلى فوائد عظيمة. فالناس الذين كانوا في مجموعة الامتنان كانوا أكثرَ قناعةً بحياتهم في مجملها وأكثر تطلعًا إلى الأسبوع المقبل. ومما يستدعي الاهتمام أنهم كانوا كذلك يَنعمون بنوم أفضل، وهو اكتشاف بالغ الأهمية بما أن النوم باستغراق غالبًا ما يُؤدِّي إلى السعادة وصحة أفضل كذلك.

على نفس النحو، مريضات سرطان الثدي اللواتي أتمَمْن برنامجًا للامتنان على الإنترنت لستة أسابيع، ظللنَ خلاله يُمضين ١٠ دقائق أسبوعيًّا في كتابة خطابٍ يُعبِّرن فيه عن امتنانهنَّ لشخص في حياتهن، بدا عليهن رفاه نفسي أفضل وتكيُّف أفضل مع

السرطان.[22] تشير هذه النتائج إلى أن مجرد الكتابة عن الأشياء التي تمتنُّ لها يعود بفوائد بدنية، وليس نفسية فقط، حتى بين مَن يعانون حالاتٍ صحيةً خطيرة، بل وتهدِّد حياتهم.

لذلك امنح نفسك دقيقةً لتضع خطةً تزيد بها من الامتنان في حياتك. أولًا: اكتب قائمةً في الجدول أدناه ذاكرًا الأشياء التي تشعر بالامتنان عليها في حياتك الآن — وليس الأشياء التي ستمتنُّ عليها حين تتقاعد، أو تفوز باليانصيب، أو حين تشتري منزلًا جديدًا.

الأشياء التي أشعر بالامتنان عليها في حياتي الآن
(١)
(٢)
(٣)
(٤)
(٥)

ثم ضع خطةً للعثور بانتظامٍ على طرقٍ للتركيز على الامتنان. دوِّن في دفترِ يومياتٍ للامتنان قبل الخلود للنوم كلَّ ليلة أو بمجرَّد أن تستيقظ، أو ابدأ في تقليدٍ أُسري بالجلوس حول مائدة العشاء كلَّ ليلة واذكر شيئًا واحدًا تشعر بالامتنان عليه في ذلك اليوم، أو اعتزم إرسالَ بريد إلكتروني أو خطاب شكر كل شهر إلى شخص في حياتك.

ابحث عن المعنى

بدأتُ هذا الفصل بوصف الضغط المتواصِل الذي يُعانيه مراهِقو بالو ألتو أثناء سعيهم للقبول في أرقى الجامعات. لكنَّ هؤلاء الطلاب، وآباءهم وأقرانهم، يبحثون عن السعادة

في الأماكن الخاطئة. فلا يوجد دليل على أن الأشخاص الذين يَلتحقون بجامعات مرموقة أو يزاولون أعمالًا مجزية ماديًّا يشعرون بسعادة أكبر.

إذن ما الذي يستحضر السعادة؟ إنه فعْل الأشياء التي تجدها أنت شخصيًّا ذات جدوى، سواء في عملك أو مجتمعك أو أسرتك. يتوقَّف الأمر على مرحلتك العمرية، قد يكون باختيار تخصص تشعر بشغفٍ نحوه في دراستك الجامعية، أو انتقاء نشاط تطوعي في مجتمعك المحلي، أو اختيار مهنة أو مجال مُعيَّن. وكما قالت إميلي أصفهاني سميث، مؤلِّفة كتاب «قوة الهدف: العثور على الرضا في عالم مَهووس بالسعادة»، حين كتبت عن التحديات التي يواجهها الشباب في عالمٍ مليء بالمقارنات: «لن يُصبحوا مارك زوكربيرج التالي. لن يحصلوا على مقالات تنعى وفاتهم في صحف مثل هذه. لكن هذا لا يَعني أن حياتهم معدومة الأهمية والقيمة. فكلنا لدينا دائرة من الأشخاص الذين نستطيع أن نؤثِّر على حياتهم ونجعلها أفضل — ومن الممكن أن نجد معنًى لحياتنا في ذلك.»

لديَّ صديقة ظلَّ زوجها يعمل طوال سنوات في مؤسسة مالية كبرى في وول ستريت. وذات يوم عاد إلى المنزل واعترف لزوجته بأنه يبغض وظيفته ويريد أن يستقيل. رغم أنه كان ما زال أمامهما قروض مصروفات جامعية واجب سدادها، فقد دعمت قراره؛ وهو يعمل الآن رجل إطفاء. حين سألتها كيف تغيَّرت الحياة بعد هذا التحوُّل الكبير في مساره المهني، راحت تصِف بحماسٍ شغفَه بوظيفته. يبدو أنه صار مُقبلًا على عمله لأنه عثر أخيرًا على غايته. وهذا يعود عليه، وعليها، بسعادةٍ أكبر بكثير عن راتبه المرتفع السابق.

تؤكِّد البيانات التجريبية أهميةَ الاشتراك في أنشطةٍ بناءة كعنصرٍ أساسي من عناصر السعادة. فقد كشفت دراسة حديثة مثلًا عن أن محامي الخدمة العامة — محامي الدفاع المجاني، والمحامين المستقلِّين الذين يعملون لصالح المؤسسات غير الهادفة الربح، والمدعين الجنائيين — يُفيدون بحالاتٍ مزاجية يومية ورفاه أفضل من المحامين الذين يعملون في مؤسسات تقليدية (أكثر فخامة).[23] فما المسئول عن تلك الاختلافات؟ حسنًا، ربما ليست ساعات العمل هي المسئولة، بما أن المحامين في كلتا المجموعتين يعملون فترات ممتدة (حتى إن كان مَن يعملون في مؤسسات ومضطرين لتسجيل عدد معيَّن من الساعات يُعبِّرون عن مستوياتٍ أدنى من السعادة). ليست المسألة مسألةَ مال بالتأكيد، بما أن محامي الخدمة العامة يُحقِّقُون أرباحًا أقلَّ بكثير ممَّن يعملون في مؤسسات ربحية.

أغلب الظن أن المسئول بحق عن التفاوت الكبير في مستوى السعادة بين هاتين المجموعتين هو نتيجة مباشرة لهدفٍ واهتمام شخصي أسمى يجده محامو الخدمة العامة

في وظائفهم. وكما أشار هؤلاء الباحثون: «لا تتوقَّف حياة المحامي السعيدة على التقديرات أو الثراء أو الوجاهة بقدرِ ما تتوقف على العثور على عملٍ يُثير حماسه ويشغل اهتمامه، ويجد فيه رسالة شخصية ويهتم بمد يد العون للآخرين.»

تُعطي المقارنات المستمرَّة في مجتمعنا انطباعًا خاطئًا بأن السعادة تكمُن في السعي وراء أهداف خارجية، تشمل الأغراض المادية والمنزلة والوجاهة. لكن تدلُّ هذه الاكتشافات على أن السعادة الحقيقية تكمُن في الواقع في السعي وراء أهداف داخلية، موجَّهة لنمو الشخصية والتواصل مع الآخرين تواصلًا بنَّاءً.

الفصل السابع

تَقبل المحن: للصدمات أهمية

في ٢٧ نوفمبر عام ١٩٩٠، كان بي جيه ميلر، الطالب في الصف الثاني بجامعة برينستون، يسير عائدًا لمسكن الطلاب في وقت متأخِّر من الليل حين اتخذ قرارًا غيَّر مجرى حياته. إذ قرَّر في الساعة الثالثة صباحًا، بعد ليلةٍ قضاها في الشرب، أن يصعد لسطح قطار مكُّوكي مكهرب متوقف في الحرم الجامعي. تعرَّض بي جيه لأحد عشر ألف فولت كهربائي جعله يوشك على الموت. وقد أخذته طائرة هيلوكوبتر لُمستشفًى قريب، حيث اضطرَّ الأطباء إلى اقتطاع ساقيه من أسفل الركبتين وبتر ذراعه اليسرى من أسفل المرفق.

بعد عدة شهور من الجراحات والعلاج الطبيعي، عاد بي جيه إلى برينستون وتخرَّج مع دفعته عام ١٩٩٣. رغم أنه ظلَّ يُعاني آلامًا مبرحة، استعاد بي جيه جزءًا كبيرًا من قوَّته البدنية، بل ونافس مع الفريق الأمريكي للكرة الطائرة في بطولة الألعاب البارالمبية الصيفية عام ١٩٩٢ في برشلونة. وهو يعمل الآن طبيبًا في سان فرنسيسكو.

هذه القصة ملهِمة بحق على عدة مستويات، ولا شك أن قدرة بي جيه على التأقلم مع ذلك الحدث المأساوي تدُل على قوَّته الذهنية الجبارة. لكن بالرغم من كل الفوائد التي استفادها من هذه التجربة، والحياة الرائعة التي بناها، لا بدَّ أننا نتصور كيف كانت حياته ستصير أيسر كثيرًا من دون الاضطرار لمكابدة هذا النوع من الألم والخسارة.

غير أنك قد تندهش من رد بي جيه على السؤال الذي يدور في أذهان الكل — «إن كنت تستطيع هل تعود بالزمان وتبطِل ما حدث ليلة تلك الحادثة؟» إذ كان يجيب بالنفي. كما حدَّث مراسل لمجلة «برينستون ألومناي ماجازين» قائلًا: «لقد أسفرت عن أمورٍ حسنة جمَّة. لم أكن متطلعًا للعمل بالطب قبل الحادثة، ولا أعتقد أنني كنت سأصبح طبيب رعاية تخفيفية ماهرًا لو لم أمرَّ بتلك التجربة.»[1]

يتحدَّث بي جيه بحماسٍ عن الألفة السريعة التي تجمعه بمَرضاه وتعاطُفه معهم. فهو يعمل مع محاربين قدامى فقدوا أطرافهم، وأناسٍ أردتْهم الحوادث مشلولين، ويُشير

إلى أن مظهره الخارجي يساعد مرضاه بالأولى. فهم يُدركون على أيِّ حال بمجرد النظر إليه حين يدخل عليهم حجراتهم في المستشفى أنه يَفهم ما عانوه.

هذه القُدرة على رؤيةِ الإيجابي في الظروف القاسية بحقٍّ تُوضِّح كيف تحدِّد طريقةُ تفكيرِنا العواقبَ. رغم أننا لا نستطيع أن نمضي في الحياة مُتجنِّبين كلَّ الخسائر، فإننا نملك سيطرة كبيرة على الطريقة التي نرى بها حتى الصدمات الأليمة. من ثَم؛ فإن معرفة السبيل لتبنِّي طريقةِ تفكيرٍ إيجابية جزءٌ أساسي من الحفاظ على مشاعر السعادة، مهما كانت الظروف.

فهْمُ النضوج الذي يعقُب الصدمة

التعرُّض لمرضٍ يُهدِّد الحياة، والأذى الجسدي، وموتُ شخص عزيز، وغيرها من الظروف الصعبة يجبرنا على أن نَنظر إلى أنفسنا والعالم بأساليبَ جديدة. من المفيد أن نعي هذه الظاهرة وأن نكون قادرين على استخدامها لتحويل التجارب المُؤسِفة إلى فرصٍ لإعادة تقييم الأمور والعثور على هدفٍ أسمى في الحياة.

رغم أنه قد يبدو من الصَّعب بشدة أن نرى أيَّ إيجابيات عند مواجهة ظروف شخصية حالكة، فمن الممكن أن نجد بعض الجوانب المفيدة في كل المواقف السلبية تقريبًا. فالعديد من الناس الذين تُشخَّص حالتهم بالسرطان مثلًا يشهدون بمرورهم بتغير في أولويات الحياة، وحياة روحانية أكثر ثراءً، وعلاقات أقوى بمن يُحبُّون. وعلى حدِّ وصف إليزابيث ألكسندر، الشاعرة وأستاذة العلوم الإنسانية في جامعة كولومبيا التي فقدت زوجها وهو في سن الخمسين إثر نوبة قلبية؛ إذ تقول: «علينا بطريقةٍ ما أن ندع المصائب تشكِّلنا فتجعل أرواحنا أقوى وأجمل.»[2]

يُعرِّف علماء النفس هذا اللون من اختيار المنظور بنُضجِ ما بعد الصدمة، أي المرور بتحوُّلات إيجابية كبرى بعد مجابهة أزمة محورية في الحياة. يحدث هذا النضج بينما يُحاول الناس استيعابَ الصدمة والتأقلُم معها، ومن الممكن أن يُفضي هذا إلى تغيُّرٍ بنَّاءٍ ومستمر.

إن كانت قد عصفت بك صدمة كبرى، فيمكنك قياس مستوى نضجِ ما بعد الصدمة من هذا الحدث باستبيانِ نضجِ ما بعد الصدمة. لإجراء صورة قصيرة من هذا الاختبار،[3] أجِب على عَشْر النقاط الآتية واحسبْ مجموع إجاباتك للحصول على إجمالي درجاتك.

	لا أوافق بشدة	لا أوافق	محايد	أوافق	أوافق بشدة
(١) غيَّرتُ أولوياتي فيما يخص الأشياء المهمة في الحياة.	١	٢	٣	٤	٥
(٢) زاد تقديري لأهمية حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
(٣) صرت قادرًا على فعل أشياء أفضل بحياتي.	١	٢	٣	٤	٥
(٤) صرت أفضل وعيًا بالمسائل الروحانية.	١	٢	٣	٤	٥
(٥) زاد إحساسي بالقرب من الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥
(٦) وضعت مسارًا جديدًا لحياتي.	١	٢	٣	٤	٥
(٧) أدركت أنني قادر على مواجهة الصعوبات.	١	٢	٣	٤	٥
(٨) أصبح إيماني الديني أقوى.	١	٢	٣	٤	٥
(٩) اكتشفت أنني أقوى مما كنت أظن.	١	٢	٣	٤	٥
(١٠) عرفت الكثير عن مدى روعة الناس.	١	٢	٣	٤	٥

مجموع الدرجات:

تُشير الدرجات المُرتفعة إلى قدرٍ أكبر من النضج الذي يعقب الصدمة. يُقيِّم هذا المقياس خمسة عناصر محدَّدة لذلك النضج: تقدير الحياة، والعلاقات بالآخرين، والتطلعات الجديدة في الحياة، والقوة الذاتية، والروحانية. كل نوع من أنواع النُّضج هذه يساعد الناس على التأقلم مع الأحداث المأساوية بطريقة إيجابية.

كما قد تتوقَّع، القادر على العثور على بعض الجوانب الإيجابية في المواقف الصعبة يحظى بعواقبَ أفضل. إذ نجد مثلًا الناس القادرة على منحةٍ في التشخيص بالسرطان وهم يشهدون بمستوياتٍ أدنى من الضيق والاكتئاب، ومستويات أعلى من العواطف الإيجابية، وتحسُّن عام في طبيعة الحياة.[4] كما أنه كما عرفت في الفصل الثاني، يؤدِّي تبنِّي طريقة تفكير إيجابية في خِضَم الشدائد إلى حالةٍ أفضل جسديًّا مع الوقت. فمثلًا المراهقون الذين يُشخَّصون بمرض السكري ويستطيعون أن يرَوا بعض المزايا في هذه التجربة يلتزمون أكثرَ بنظام العلاج الذي يُوصَف لهم، وهو ما يؤدي بالتالي إلى صحَّةٍ أفضل.[5]

القُدرة على إدراك أن مجابهةِ ضائقةٍ شديدة يأتي بفائدة وهدف، تساعد على الحفاظ على رِباطة الجأش والتوازن، حتى حين تكون الظروف سيئة تمامًا إلى حدٍّ أنه يبدو أنه لا سبيل لأن يشعر الإنسان بسعادة حقيقية. مثال على ذلك، جوردن هايتاور التي لاقت شقيقتها ذات الاثنين والعشرين ربيعًا حتفَها في زلزال ٢٠١٠ في هاييتي، فغيَّرت طريقة تفكيرها إزاء الكيفية التي عاشت بها حياتها. إذ قالت: «أدركت أن الانتظار لأعيش الحياةَ كان غباءً بما أن حياتها قد سُلبت على حين غِرَّة وقد يأتيني الدور من بعدها. فبدأت أعيش حياتي.»[6] سافرت جوردن حتى الآن ٢٣ دولة، وشاهدت عشرات المسرحيات والعروض والأحداث الرياضية، وتقضي أوقاتًا ممتعة مع أصدقائها وأسرتِها. ولم تَعُد تَحمل همًّا بشأن راتبها الصغير نسبيًّا الذي تتقاضاه من عملها مدرسةً أو بشأن العيش في شقة صغيرة.

أغلبنا سيتعرَّض في مرحلةٍ ما لخسارة كبرى، لتكن وفاة شخص عزيز، أو مرضًا أو إصابة خطيرة، أو طلاقًا. فلا يمكننا أن نعيش الحياة متحاشين كلَّ التجارب البغيضة، لكن بإمكاننا اختيار أن نرى هذه التجارب البالغة الصعوبة من زاويةٍ إيجابية بالالتفات إلى ما سنَربحه، بدلًا من الذي سنخسره. وكما تقول آنا بيراردي، مديرة معهد الاستجابة للصدمات في جامعة جورج فوكس: «يخرج أغلب الناس من الصدمات وهم أكثرُ حكمة، وقد ازدادوا تقديرًا للحياة.»[7]

المحن تبرِز المباهج الصغيرة

بأي طريقة على وجه التحديد تُساعدنا أحداث الحياة المُثيرة للضغط النفسي على أن نتمتَّع بحياةٍ أفضل؟ التعرُّض لأحداث سلبية والخروج منها يُعزِّز من قدرتنا على إدراك الأشياء البسيطة والاستمتاع بها — شروق شمس خلاب، رواية شائقة، كأس نبيذ لذيذ. كذلك قد يُفيد التعرُّض لبعض الشدائد في تذكيرنا بأن نُقدِّر المباهج الصغيرة في الحياة اليومية، أن نتمهَّل لتأمُّل جمال الحياة.

طلب الباحثون في واحدة من الدراسات من ١٥ ألف بالغ أن يُكمِلوا اختبارًا لقياس التلذُّذ، نوع من تنظيم الانفعالات حيث يَسترسل الناس في التجارب الشُّعورية الإيجابية ويُعزِّزونها.[8] (من الممكن أن تستمتع بمذاق قالب شوكولاتة لذيذ بتخيُّلك كم سيكون مذاقه طيبًا قبل أن تشرع في تناوله حتى، وتناول قطع بالغة الصِّغر لتُساعِد على بقاء المذاق لمدة أطول، وإمعان التركيز في مدى روعة مذاق الشوكولاتة في فمك.) ثم سألوا المُشاركين عن أنواع الأحداث السلبية التي مرَّت بهم، سواء كانت موتَ شخص عزيز، أو طلاقًا، أو مرضًا، أو إصابة خطيرة. رغم أن الناس الذين كانوا ما زالوا يُعانون الحدثَ أفادوا بقدرةٍ أقل على الاستمتاع بالأحداث الإيجابية، فإن الذين مرُّوا بتجارب صعبةٍ أكثر فيما مضى أفصحوا عن مستوياتٍ أعلى من التلذُّذ. بعبارة أخرى، يبدو أن المرور بتجاربَ حياتية أكثر صعوبة في الماضي، والتكيُّف معها، يعزِّز من قدرة الأشخاص على الاستمتاع بالتجارب السارة.

تسهم هذه النتائج في تفسير ظاهرةٍ مُحيِّرة — ألا وهي أن السعادة كثيرًا ما تزداد مع التقدُّم في العمر. فمع بلوغ الستين، نكون جميعًا قد مررنا بمواقف حياتية عسيرة، مثل خسارة أحباء، أو انتكاسات في العمل، أو مشكلات صحية. ورغم أننا قد نظن أن المرور بأحداث من هذه النوعية سيُؤثِّر بالسَّلب على السنوات المقبلة، ومن ثَم يؤدي بالناس إلى الشعور بالمزيد من الكآبة والعجز والتشاؤم مع التقدُّم في العمر، فلا حاجة بنا للقلق. إذ يقلُّ شعور الناس بالعواطف السلبية ويزيد شعورهم بالعواطف الإيجابية مع التقدُّم في العمر، أي إن الذين في السبعينيات والثمانينيات من العمر يفيدون بشعورهم بسعادةٍ أكبر من المراهقين![9]

سأل الباحثون في دراسة أخرى ١٥٠٠ بالغٍ أعمارهم بين ٢١ و٩٩ عن أدائهم الحيوي العام، بما يشمل الوظائف البدنية والمعرفية والنفسية.[10] رغم أن كبار السن أفصحوا عن مستوياتٍ أدنى في الوظائف البدنية والمعرفية كما هو متوقَّع؛ فقد أفادوا بمستويات

أعلى من الصحة النفسية. بعبارة أدقَّ، كلما تقدَّم بالشخص السنُّ زادت قناعته بالحياة، وانخفض شعوره بالضغط النفسي والقلق والاكتئاب. علَّق الدكتور ديليب جيست، مدير مركز التمتُّع بالصحة في الشيخوخة في جامعة كاليفورنيا، سان دييجو، بالقول: «أعرب المشاركون أن رضاهم عن ذاتهم وحياتهم أخذ يزيد عامًا بعد آخر، وعقدًا بعد عقد.»[11]

تسهم عواملُ عدة متنوِّعة في زيادة مقدار سعادتنا مع تقدُّمنا في العمر. لكنَّ أحد الأسباب هو أن مجابهة أحداثٍ حياتية صعبة تُغيِّر طريقة تفكيرنا، وهذا التحوُّل يجعلنا أكثرَ انشراحًا.

وفقًا للأثر الإيجابي المتعلِّق بالشيخوخة، فإن المسنين بوجهٍ عامٍّ يفضِّلون الشيء الإيجابي في مقابل الشيء السلبي ويولونه اهتمامَهم المتواصل.[12] فمثلًا حين يعرض الباحثون على الناس حشدًا من الوجوه بتعبيراتٍ متنوعة، يَلتفِت الأصغر سنًّا أكثر للوجوه التي ترتسم عليها أمارات التهديد، بينما ينجذب انتباه الأكبر سنًّا تلقائيًّا إلى الوجوه المبتهجة.[13] كما أنهم يتذكَّرون الأحداث الإيجابية أكثرَ من السلبية. بعبارةٍ أخرى، ينزع المتقدِّمون في السن إلى تركيزِ انتباههم وذاكرتهم بإمعانٍ على الأشياء الطيبة، بينما يميل الأصغر سنًّا إلى التركيز على الأشياء الرديئة. في رأيك، أيُّ نوع من التركيز يؤدي إلى سعادةٍ أكبر؟

يتجلَّى تحوُّل طريقة التفكير هذه في الكيفية التي يعالج بها مخُّنا الأحداثَ بأنواعها المختلِفة. فعلى سبيل المثال، عرض الباحثون في واحدة من الدراسات على مجموعتَين من الناس، من سن التاسعة عشرة إلى الحادية وثلاثين، ومن سنِّ الحادية والستين إلى الثمانين، صورًا بينما كانوا بداخل جهاز تصوير بالرنين المغناطيسي.[14] كانت بعض الصور تُعبِّر عن تجاربَ إيجابية، مثل مُتزلِّج أثناء فوزه بسباق، وعرضت صور أخرى تجارب سلبية، مثل جنديٍّ جريح. وقاس الباحثون نشاط المخ ليَروا ما إن كان السن أدَّت إلى اختلافٍ في طريقة استيعاب هذه الصور.

على عكس ما توقَّعوه، لم يكن ثمَّة اختلافٌ بين المجموعتين عند رؤيةِ الصور السلبية، على المستوى العصبي على الأقل. لكن حين شاهدتِ المجموعةُ الأكبر سنًّا الصورَ التي عرضت تجاربَ إيجابية، نُشطت كل من المناطق التي تختص بالمشاعر (اللوزة الدماغية) والذاكرة (الحُصَين). هذا يدُل على أن كبار السن استوعبوا الأحداث الإيجابية بشدة؛ فقد كانت مناطق المخ التي تعالج الأشياء الطيبة كأنها تقول «تذكَّر هذا.» لم يُرصَد هذا النوع من النشاط في المجموعة الأصغر سنًّا.

إذن فإننا مع التقدُّم في السن نصير أفضلَ في الانتباه إلى الأشياء الطيبة وتجاهل الأمور الرديئة، وهذا التغيُّر في طريقة التفكير يجعلنا نشعر بسعادةٍ أكبرَ بالطبع. ومثلما وصف ألفين مان، البالغُ من العمر ٩٤ عامًا، استراتيجيته لشيخوخةٍ أفضل لصحيفة «نيويورك تايمز»: «بالتأكيد يرتبط الأمر إلى حدٍّ ما بالعلوم الطبية، لكن الجانب الأهم أن نعيش حياةً خالية من القلق؛ فلا نسمح لشيء لا نملك السيطرة عليه أن يزعجنا على الإطلاق.»[15]

المِحَن تنمِّي مشاعر التعاطف

في ١٥ أبريل ٢٠١٣، كان كارلوس أريدوندو يشاهد ماراثون بوسطن حين سمع انفجارًا مدويًا. رغم أنه لم يكن يدري ما إذا كانت ستقع انفجاراتٌ أخرى؛ فقد هُرع في الحال نحو رجل كانت ساقاه تنزفان بشدة. فصارت صورة كارلوس، الرجل الذي يعتمر قبَّعة رعاة البقر، وهو يدفع جيف باومان على كرسي متحرك من الصور الرمزية للبطولة التي شُوهدت في ذلك اليوم.

ما الذي دفع كارلوس إلى التصرُّف على الفور دون روية، مُعرِّضًا حياته للخطر؟ أغلب الظن أن تجربته الشخصية مع المصائب كان لها دور. فابن كارلوس البكري، جندي المارينز، لاقى حتفَه عام ٢٠٠٤ في العراق. ومات ابنه الأصغر الذي أُصيب باكتئاب حاد إثر هذا المُصاب مُنتحرًا عام ٢٠١١. من المحتمل أن تكون هذه المآسي قد عزَّزت قدرته على التعاطف مع الآخرين والإقبال على أعمال خير يُنقِذ بها حياة الآخرين.

هذا النوع من التعاطف بين الذين خبروا خسارات كبرى ليس بالشيء غير المألوف. إذ تُدلِّل أبحاثٌ طولية على أن العديد من الناس الذين يموت لهم زوجٌ بسرطان الرئة تظهر تغيراتٌ كبرى على شخصيتهم.[16] من بين هذه التغيرات تنامى حبُّ الاختلاط بالآخرين وأهليتهم لثقة الغير وكذلك الآراء الاجتماعية الإيجابية. في الواقع، يُبدي نحو ٤٠ في المائة من الأزواج المفجوعين ارتفاعًا كبيرًا في توجُّههم نحو أفعال الخير.

تكشف أبحاثٌ معملية عن نتائج مشابهة تتعلَّق بتعزيز المِحن للسلوك الاجتماعي الإيجابي. فقد تحرَّى الباحثون في واحدة من الدراسات، مثلًا، مقدارَ ما تعرَّض له بعض الناس من النوازل وكذلك مستويات التعاطف والشفقة لديهم.[17] ثم أتاحوا للمشاركين في الدراسة الاختيار بين الاحتفاظ بكل المال الذي دُفع لهم مقابل الاشتراك في الدراسة أو

التبرُّع ببعض مُكتسباتهم للصليب الأحمر. وكما هو متوقَّع، كان الناس الذين تعرَّضوا لأحداثٍ سلبية أكثر في حياتهم، وبالتالي أمكنهم التعاطف مع الآخرين المحتاجين لتلك المساعدة، أكثر إقبالًا على التبرع.

لكن لتظلوا مُتذكِّرين أن التعافي من الصدمة يستغرق وقتًا. ففي أعقاب معرفةِ كارلوس أريدوندو مقتلَ ابنِه الأكبر مباشرةً أصابه غمٌّ عظيم، حتى إنه لجأ إلى علاجِ حزنه علاجًا نفسيًّا داخل مصحة. وقدرته على إظهار قدرٍ هائل من الشجاعة والتعاطف خلال هجمات ماراثون بوسطن لم تأتِ إلا بعد مرور بعض الوقت، وبعد أن تصالح مع خسارته.

المِحَن تنمِّي المرونة

لعل الأمر الأهم أن قدرًا مُتناميًا من الأبحاث يشير إلى فوائد المحن في تعزيز مرونة الأفراد؛ أي قدرتهم على التفاعل مع التجارب السلبية على نحوٍ مَرِن وبنَّاء. يبدو أن الأحداث المعاكسة تمدُّ الناس بفرصٍ للاعتياد على التأقلم مع الصدمات، ومن ثمَّ ابتكار استراتيجيات مفيدة للسيطرة على الخسائر المستقبلية على نحوٍ عملي.

إليكم مثالًا بسيطًا على فوائد التعرُّض لحدثٍ صعب وإن كانت صعوبته منخفضة نسبيًّا. درس الباحثون في إحدى الدراسات تأثيرَ رحلة بحرية في نيوزيلاندا استمرت ١٠ أيام على القدرة على التأقلم لدى مراهقين.[18] تعرَّض المراهقون لظروف صعبة، منها بذل مجهود بدني شاق، ودُوار البحر، والطقس السيئ، والظروف المعيشية المزدحمة، والمهام اليومية الممتدة. قيَّم الباحثُون مستويات المرونة لدى الطلاب أثناء الرحلة وقيِّموها مرة أخرى بعد خمسة شهور، ثم قارنوا بين مستويات المرونة هذه ومستويات المرونة لدى طلاب بالجامعة لم يُشاركوا في مثل تلك الرحلة.

كانت الفروق في مستويات المرونة بين هاتين المجموعتين طويلة الأمد. فقد أدَّى التعرُّض لظروف قاسية، مصحوبة بالعلم بأن الشخص لديه القدرة على التأقلُم مع هذه التحديات، إلى مستوياتٍ أعلى بكثير من المرونة مقارنةً بطلاب الجامعة الذين لم يذهبوا في رحلة مثل تلك. على هذا النحو، يبدو أن التجارب المجهِدة «تحصِّننا» من الضغوط المقبِلة. فإننا نتعلَّم من التجربة أن لدينا البأس لعبور التحديات الصعبة ويصير هذا الاعتقاد عظيمَ الفائدة حين نتعرَّض لمكدِّراتٍ أخرى فيما بعدُ في الحياة اليومية.

هذا، ومن المسلَّم به أن الضغط النفسي الناجم عن سفر المغامَرات لا يُماثل تمامًا الضغوط النفسية الصعبة التي تُواجهنا في الحياة اليومية. لكن ضغوط عالم الواقع، وحتى مآسيه، تَمنحنا مزايا مماثلة من حيث تعليمنا المرونة.

فمثلًا تابع الباحثون في دراسة أخرى واسعة النطاق نحو ٢٠٠٠ بالغ من سن ١٨ حتى ١٠١ لعدة سنوات لتقييم كيف تغيَّرت حالاتهم بمرور الوقت.[19] دوَّن المشاركون أيَّ أحداث محورية مجهِدة تعرَّضوا لها قبل بدء الدراسة، ثم أي أحداث جديدة طرأت. شملت هذه الأحداث الطلاق، وموت شخص عزيز، والأمراض العُضال، والكوارث الطبيعية. ثم قيَّم الباحثون العلاقة بين عدد الأحداث المجهِدة والرفاه النفسي بوجه عام.

ربما تتوقَّع أن يكون الناس الذين تحاشَوا الضغوط الشديدة هم الراضون أكثرَ عن الحياة. لكن في الواقع لم يكن المتمتعون بحياة خالية نسبيًّا من الضغط النفسي أكثرَ سعادة ممَّن تعرضوا لأحداث محورية متعدِّدة بلغ عددها ١٠ أحداث. من كان الأكثر سعادة؟ إنهم أولئك الذين تعرضوا لبعض الأحداث الصعبة (اثنان حتى ستة) وليس عددًا كبيرًا جدًّا من تلك الأحداث.

تشير هذه النتائج إلى أن المرونة لا تأتي بالصدفة، لأغلبنا على الأقل. وإنما نصير أقدرَ على التعافي من الأحداث الصعبة بالتمرُّن. فالناس الذين استطاعوا أن يتجنَّبوا المنغِّصات الكبرى لم تتسنَّ لهم فرصة تنمية هذه المهارات؛ مِن ثَم فإنهم عند وقوع المشكلات يجدون صعوبةً في التكيف معها. تسهم هذه النتائج في تفسير النتيجة المخالِفة للتوقُّعات التي تشير إلى أن المصابين بمرضٍ عصبي خطير من المترمِّلين يشعرون بمعدلات أعلى من السعادة من المتزوجين.[20] باختصار، يساعد التعرُّض لخسارةٍ كبرى سلفًا الناسَ على تنمية استراتيجيات تكيفية للتعايش مع ما يطرأ من منغِّصات الحياة؛ مثل أن تُشخَّص حالتهم بمرض يهدِّد حياتهم مثلًا.

تُعطي هذه الأبحاث دليلًا قاطعًا على أن ما لا يكسِرُنا يزيدُنا صلابة ولا شك. تقول روكسان كوهين سيلفر، عالِمة النفس في جامعة كاليفورنيا، إرفين: «كلُّ حدث سلبي يواجهه الإنسان يؤدي إلى محاولةٍ للتكيُّف، مما يحمل الناس على الاطلاع على قدراتهم، والداعمين لهم من معارفهم — يعلمون مَن أصدقاؤهم الحقيقيون. ونعتقد أن ذلك النوع من المعرفة بالغُ الأهمية للتمكُّن من التأقلم فيما بعدُ.»[21]

لكن ليَبقَ في أذهانكم أنَّ هناك بالطبع حدودًا لفائدة المِحَن. فبرغم كل شيء، كان الأشخاص الذين تعرضوا لعدد كبير من تلك الأحداث في حالٍ أسوأ من الذين مرَّ بهم عدد

معقول من تلك المواقف. إليزابيث سمارت، التي اختُطفت من منزلها في ولاية يوتا في سن الرابعة عشرة وأمضَت تسعة شهور تعرَّضت خلالها للإيذاء البدني والنفسي قبل إنقاذها كتبت معقِّبة: «إنني أقوى مما كنت سأُصبح. لكنَّني لا أتمنى لأحد أن يمرَّ بهذه التجربة. لا أعتقد أن أي شخص قد يريد أن يصير قويًّا بهذه الطريقة.»[22] لكن حتى في مواجهة عددٍ هائل من التجارب الصعبة، تظل الروح الإنسانية تبرهِن على قدرةٍ مميَّزة على التأقلم، كما ستقرءون في القسم التالي.

قوة التأقلم

في ٢٣ يوليو عام ٢٠٠٧، أقدَم رجلان كانا قد خرجا حديثًا من السِّجن على اقتحام منزل في تشيشير، كونيتيكت. فقيَّدا الأب، الدكتور ويليام بتيت، في القبو. ثم قيَّدا زوجته، جينفير، وابنتيهما، هايلي وميكيلا، في أَسرَّتهنَّ وشرعا يعتديان جنسيًّا على ثلاثتهن. كانت الفتاتان في سن الحادية عشرة والسابعة عشرة. وبعد ذلك، حتى يُخفيا أثرَ جرائمهما، أشعل الرجلان النار في المنزل. تمكَّن ويليام من الهروب من القبو، لكنَّ زوجتَه والفتاتين متنَ من استنشاق الدخان.

يستحيل على أغلب الناس تخيُّل التفاصيل البشعة لهذه القصة، وكذلك هول الخسارة التي ألَمَّت بويليام. يبدو فقدان زوجته وابنتَيه شيئًا لا يُحتمل، لا سيما مع الملابَسات الشنيعة لآخر ساعاتٍ لهنَّ على قيد الحياة. وربما يتساءل أغلبنا أنَّى له أن يشعر بالسعادة مرةً أخرى.

بيْد أنه في عام ٢٠١٢ تزوَّج ويليام مرةً أخرى. فقد التقى بزوجته الثانية، كريستين، حين تطوَّعت للعمل مصوِّرة مع مؤسسة عائلة بتيت، المؤسسة الخيرية التي أقامها تخليدًا لذكرى أسرتِه. وقد حضرت أسرة زوجته الأولى عُرسَه وعبَّرت عن سرورها لعثوره على الحب مرةً أخرى. وفي ٢٣ نوفمبر عام ٢٠١٣، رُزق ويليام وكرستين بتيت بمولود جديد، ويليام آرثر بتيت الثالث.

ماذا نتعلم من هذه القصة المأساوية عن تحقيق السعادة؟ من المسلَّم به أن فقدان زوجتِه الأولى وابنتيه غيَّر ويليام بتيت وشكَّله على نحوٍ جذريٍّ وسيَظلُّ يؤثِّر عليه ما تبقَّى من حياته. إلا أن هذه القصة مثال حي على قُدرة الروح البشرية على التأقلم، حتى مع الظروف التي قد يبدو أنها مستعصية على التحمُّل في بادئ الأمر. فبعد مجابهةِ ظروفٍ

عسيرةٍ حدَّ البشاعة، يمكننا مع الوقت العثورُ على السعادة مجددًا. مثلما قال الشاعر والروائي رينر ماريا ريلكه: «دعْ كل شيء يحدث لك. كل شيء سواء كان جَمالًا أو رعبًا. حسبك أن تمضي في سبيلك. فليس هناك شعور أبدي.»[23]

بعيدًا عن الاستناد إلى الحكايات، أثبتت الأبحاث العلمية هي الأخرى قُدرة الروح البشرية على التأقلم مع الأحداث السلبية، حتى حين لا نستطيع تصوُّر إمكانية هذا. فتكشف الدراسات التي أُجريت على الأشخاص الذين عانَوا خسارةَ وظيفةٍ أو إصابةَ النخاع الشوكي أو العمى أنه بعد الفترة الأولى للتكيُّف، يُفيد العديد منهم بالفعل بشعورهم بحالة إيجابية.[24] فما زال البشر يثبتون مرارًا وتكرارًا أنه مهما بدا سوء الظروف في لحظتها نستطيع جميعًا أن نعثر على السعادة مجددًا في نهاية المطاف.

خلاصة القول

أحدُ الاقتباسات المفضَّلة لديَّ عن قيمة المِحَن مذكور في كتاب رائع؛ ألا وهو «موسم خسارتي» لبات كونروي. يَسرُد هذا الكتاب أحداثَ موسم غير موفَّق بالمرة لفريق سلةٍ تابع لمدرسة ثانوية، وما تعلَّمه لاعبو ذلك الفريق من هذا الموسم. وها هو ذا الاقتباس:

> دائمًا ما تكون الكتب الرياضية عن الفوز؛ لأن القراءة عن الفوز أشدُّ متعة وبهجة بكثير من القراءة عن الخسارة. الفوز رائع من كل ناحية، لكن موسيقى الخسارة الأشد كآبة تتردَّد في أنحاءٍ أعمقَ وأثرى. الخسارة مُعلِّم أشدُّ قسوة وأكثر صرامة، حازم لكنه بصير؛ إذ يدرك أن الحياة أشبه بالمعضلة منها بالمباراة، وأشبه بالمحنة من الرحلة الآمنة. لقد دعمتني خبرتي عن الخسارة خلال المراحل المضطربة من حياتي حين كانت تصلني خطابات الفصل من العمل، وحين نفد رصيدي بالبنك، وحين أخبرت أبنائي الصغار أنني سأترك أمَّهم، وحين استبد بي اليأس، وحين بدأت أحلام الانتحار تبدو كأنها أغانٍ رومانسية عن الخلاص … رغم أنني تعلمت بعض الأشياء من المباريات التي فزنا بها ذلك العام، فما تعلَّمته من الخسارة كان أكثر بكثير.

يُعبِّر هذا الاقتباس عن الفائدة الحقيقية التي يمكننا جميعًا اكتسابها من الخَسارة، ما دُمنا قادرين على تصوُّر تلك الخسارة بطريقة تفكير إيجابية. وبما أنه من المُستحيل

أن نعيش الحياة من دون أن تَلحق بنا الخسائر، فعلى الأقل بوسعنا جميعًا أن نحاول تذكُّر تلك التجارب وإدراك ما أضافته لحياتنا وليس ما سلبته فقط.

في يوليو عام ٢٠٠٤ تُوفيَت أمي وهي في السابعة والخمسين بسرطان المبيض، بعد أربعة شهور فقط من التشخيص. كان الأمر كما قد تتخيَّلون مفجِعًا؛ فقد أمضيت شهورًا في حدادٍ على هذه الخسارة، وأتساءل إن كنت سأجد السعادة مرةً أخرى. لكن مع الوقت، والتمرُّن، تعلَّمت أنْ أدرِك ما كسبته بعد وفاتها وأن أقدِّره، مثل توثيقِ علاقتي بشقيقي وتحوُّلٍ كنت في أَمَسِّ الحاجة إليه في أهدافي المهنية.

من الممكن أن يكون العثور على المنحة في خِضَم ظروف مصيرية عسيرة أمرًا بالغَ الصعوبة، خاصةً بالنسبة إلى أولئك الذين لا يجدون سهولةً في الانتباه إلى الجانب المضيء من تلقاء أنفسهم. لكن من ناحية أولئك الذين قد يحتاجون إلى مساعدةٍ لتبنِّي هذا النوع من طريقة التفكير الإيجابية، هناك استراتيجيات معيَّنة أثبتت الأبحاث التجريبية أنها قد تُجدي نفعًا، حتى عند مواجهةِ مآسٍ وخسائرَ بالغة.

التركيز على المباهج الصغيرة في الحياة اليومية

إن كنت تحاول التأقلم مع خسارةٍ كبرى، فسيكون من العسير بحق أن تجد الكثيرَ من السعادة في هذا الموقف. لكن إذا جعلت جلَّ انتباهِك للمسرَّات الصغيرة في الحياة اليومية، فمن الممكن أن تصنع اختلافًا كبيرًا أثناء اجتيازك حدثًا مدمِّرًا. بدلًا من الانشغال بالحدث، انشغل بأحد الأنشطة التالية:

- اذهب في تمشيةٍ بالخارج وتمعَّن في جمال الطبيعة؛ رائحة الحشائش بعد تشذيبها، وألوان الزهور، وصوت الطيور وهي تغرِّد.
- تواصَل مع صديق عزيز؛ بكتابة خطاب أو الاتصال أو اللقاء لاحتساء القهوة وتبادل آخر أخباركما.
- انشغلْ بطريقة أو بأخرى — بقراءة رواية، أو مشاهَدة التلفزيون، أو مشاهدة فيلم، أو تنظيم خزانة.
- مارسِ الرياضة (بأي طريقة تجدُها مناسِبة لك) — احضر درس يوجا، أو اذهب للركض، أو تنفَّس بعمق وابسط عضلاتك.

مهما كانت ظروفك، حاول أن تَعثُر على بضع دقائق ممتعة في كل يوم. وكما تقول شيرل ساندبيرج: «أكبر مفارقة في حياتي أن فقدان زوجي ساعدني أن أجد شعورًا أبلغ بالامتنان — امتنان للطف أصدقائي، ومحبة عائلتي، وضحكات أبنائي.»[25] هذا التحوُّل في طريقة التفكير هو الذي يعزِّز السعادة.

أقِم صداقات

من التحديات التي تَحول دون العثور على السعادة إثرَ أيِّ خَسارة كبرى أن الناس يشعرون بالعزلة والوحشة في حزنهم. قد تجد الدعم الاجتماعي بوفرةٍ عقب الخسارة مباشرة، لكنه يَختفي خلال بضعة أيام أو أسابيع — أسرع بكثير مما يتبدَّد الحزن. وحتى حين يتوفَّر الدعم، قد يفتقر الناس للقدرة على التعاطُف بحق مع الخَسارة.

الذين يتواصَلون مع الآخرين، وخاصة مَن يفهم طبيعة الخسارة، يجدون يسرًا أكبرَ في التأقلم والعثور على السعادة مرة أخرى. جماعات المواساة الرسمية وغير الرسمية من الممكن أن تمنح دعمًا مفيدًا لأولئك الذين عانَوا من فقدان شخص عزيز. حيث يستطيع الناجون أن يحكُوا تجاربهم، ويحصلوا على النصح بخصوص التأقلم، ويناقشوا أسئلة محيرة (مثل: لماذا حدث هذا؟ هل الحياة عادلة؟ هل هناك إله؟). يرى العديد من الناس أن الاشتراك في جماعة دعم مع ناسٍ آخرين يفهمون ما يمرون به يساعدهم على الحد من شعورهم بالوحدة. كذلك تفيد بعض الأدلة بأن مناهج التدخل القائمة على الجماعات قد تؤدي إلى الحد من شدة الحزن بدرجةٍ أكبر من العلاج الفردي.[26]

قيَّم الباحثون في إحدى الدراسات استجابةَ الناجين من حادث إطلاق النار الجماعي الذي وقع في جامعة فيرجينيا للتكنولوجيا عام ٢٠٠٧، الذي مات فيه ٣٣ شخصًا.[27] رغم أن بعض الطلاب كما هو متوقَّع ظهرت عليهم معدَّلات أعلى من الاكتئاب والقلق على مدار العام التالي، فلم يظهر تغيُّر كبير على طلاب آخرين من ناحية الحالة المزاجية العامة، سواء للأفضل أو الأسوأ. لكن كان الاكتشاف الأجدر بالانتباه أن بعض الطلاب كانوا بالأحرى أفضل حالًا في العام التالي لهذه المأساة. إذ إن الطلاب الذين التمسوا الدعم الاجتماعي لدى طلاب آخرين وأقاموا علاقاتٍ أقوى معهم أظهروا في واقع الأمر تراجعًا في مستويات القلق والاكتئاب. من ثَم، فإنه عند وقوع أحداث مأساوية بحق، يجني الذين يتواصلون مع الآخرين فوائدَ جمَّة.

اصنع بعض الخير، مهما كانت الظروف

حتى عند مواجَهة مأساةٍ بشعة، يظلُّ بإمكاننا صنْع بعض الخير للآخرين؛ إن لم يكن لأنفسنا. تزخر الحياة بقصصٍ مُلهِمة عن أشخاص استطاعوا النجاة، بل وازدهروا في مواجهة مأساة كبرى بأن جعلوا من خسارتهم خيرًا. وإليكم ثلاثة أمثلة قوية:

- حين وُلِد برايسون ابن آمي أندرسون ميتًا بعد ٢٢ أسبوعًا فقط، كانت محطَّمة. لكن حين اقترح عليها الأطباء أن تربط ثديها لمنع تكوين اللبن، أصرَّت آمي على الشروع في ضخ اللبن للتبرُّع به لمساعدة الأطفال المبتسرين. (إطعام لبن الأم للأطفال المبتسرين بإمكانه أن يُقلِّل بدرجةٍ كبيرة من احتمال إصابتهم بمشكلاتٍ صحية بالغة الخطورة.) ظلَّت آمي طوال ثمانية شهور تضخُّ اللبن، فتبرَّعت بإجمالي ٩٢ جالونًا من حليب الأم، وقد وجدت في اختيارها هدفًا عظيمًا. إذ قالت: «كان هذا هو الهدف من حياة برايسون وسوف أستجيب له.»[28]
- في ٢٥ أكتوبر عام ٢٠١٢، واجهت مارينا وكيفن كريم كابوسًا لا يُوصَف: إذ أقدمَت المربية على طعن ابنتهما لولو ذات الست سنوات، وابنهما ليو ذي العامين حتى الموت. وفي الشهر التالي، أقام آل كريم صندوق لولو وليو لتقديم برامج الفنون والعلوم للأطفال الفقراء. وقال كيفن كريم في أول حفلٍ لجمع التبرعات (الذي نفَدَت تذاكره): «إن حياتهما هي مصدر الإلهام الذي يُحفِّزنا.»[29]
- لا شكَّ أنكم تتذكَّرون حادث كولومباين المروِّع الذي وقع في أبريل عام ١٩٩٩، حيث أطلق اثنان من الطلاب النارَ وقتلا ١٣ شخصًا قبل أن ينتحرا هما أنفسهما. في فبراير ٢٠١٦، سو كليبولد، أم أحد الجانيَين، نشرت كتابًا بعنوان «حساب أم: العيش في أعقاب المأساة»، الذي يَسرُد قصة أسرتِها. كان هدفها من كتابة هذه القصة الشخصية جدًّا أن تُساعد الأسر الأخرى على التعرُّف على الإشارات التي لم تلحظها في ابنها، على أملِ أن تسهم تلك المعلومات في الحول دون حدوثِ مآسٍ في المستقبل. وسوف تُستخدم كل أرباحها من هذا الكتاب في تمويل منظَّمات خيرية تُعنى بالأمراض العقلية والحيلولة دون الانتحار.

تُبرهِن هذه الأمثلة الواقعية على ما تلعبه طريقة التفكير الإيجابية من دورٍ قوي في مساعدة الإنسان على العثور على رسالة في الحياة وقُدرة على التأقلم مع ظروفٍ عصيبة بحق. إن كنت تعاني بعد خسارة فادحة، فابحث عن طريقةٍ لخلق بعض الخير من

التجربة — ربما بالسعي للتوعية بمرض، أو إنشاء مِنحة دراسية أو جائزة على شرفِ شخص عزيز، أو التطوُّع في منظمةٍ تساعد الآخرين الذين تعرَّضوا لمثلِ تلك الخَسارة. بتبنِّي طريقةِ تفكير إيجابية موجَّهة لفعل الخير، ستستطيع التأقلُم مع الخسائر التي يستعصي قبولها، حتى تجِدَ مع الوقت القناعةَ والسعادة والسكينة.

الجزء الثالث

تغيير طريقة التفكير

الفصل الثامن

غيِّر سلوكك لتتغيَّر به طريقة تفكيرك

في ١٩ يوليو ١٩٨٩، وقع عُطلٌ في محرِّك طائرة من طائرات خطوط الطيران المتحدة كانت تقوم برحلة رقم ٢٣٢ مما أدَّى إلى فقدان جميع أنظمة قيادة الطائرة بعد نحو ساعة من الإقلاع في دينفر، كولورادو. ظلَّ الطيارون طوال ٣٠ دقيقة تقريبًا يعملون دون جدوى لاستعادة بعض السيطرة والتخلُّص من الوقود والتوجُّه إلى مَدْرج طيرانٍ في مدينة سو، في ولاية آيوا. كان الركَّاب على علمٍ بحالة الطوارئ وقيل لهم أن يتوقَّعوا هبوطًا عنيفًا. ومن بين الركَّاب البالغ عددهم ٢٩٦، مات ١١١ ونجا ١٨٥ من الحادث.

كيف تعايش الناس مع خوفهم وهم يستعدون للهبوط الاضطراري؟ كشفت المقابلات التي أُجريت مع الناجين عن أن الكثير قد اعتمدوا على إيمانهم الديني.[1] وإليكم بعضًا من أقوالهم:

- «لقد أغمضت عينيَّ وقلت: «يا ربي الرحيم، أدعوك أن تُرشد الطيارين.» كذلك خطرَ لي أنه إذا أراد الرب أن يقبض روحي، فلن أبالي بذلك. كنت مفعمًا بالسكينة. فقد كنت هناك جالسًا على حافة الخلود. لم أكن في مواجَهة نهاية حياتي.»
- «فعلتُ ما كان عليَّ فعْله لأستعدَّ للموت. ما خطر لي آنذاك أنني أريد أن أولد من جديد في عائلةٍ أستطيع فيها سماع تعاليم بوذا. كنت قد مارست التأمُّل البوذي كثيرًا في حياتي، وقد درَّبني ذلك على التركيز على نقطة واحدة. فكنت منصرفًا تمامًا لوضع الاستعداد.»

تبنِّي مُعتقَدات دينية وروحانية يحسِّن من الحالة النفسية والصحة الجسدية، ولو جزئيًّا لأن تلك الاعتقادات تُساعدنا على التأقلم مع المكدِّرات اليومية الصغيرة وكذلك الأحداث المأساوية الكبرى.

في هذا الفصل، سأشرح كيف يمكن لتغييرٍ بسيط في السلوك — مثل الحصول على قسط كافٍ من النوم، أو قراءة رواية، أو ممارسة التأمُّل — أن يغيِّر الطريقة التي ترى بها نفسك والعالم. والأهم أن تبنِّي مثل تلك السلوكيات من المُمكِن أن يَزيد من مقدار سعادتنا، ويحسِّن صحتنا الجسدية، ويمد في أعمارنا.

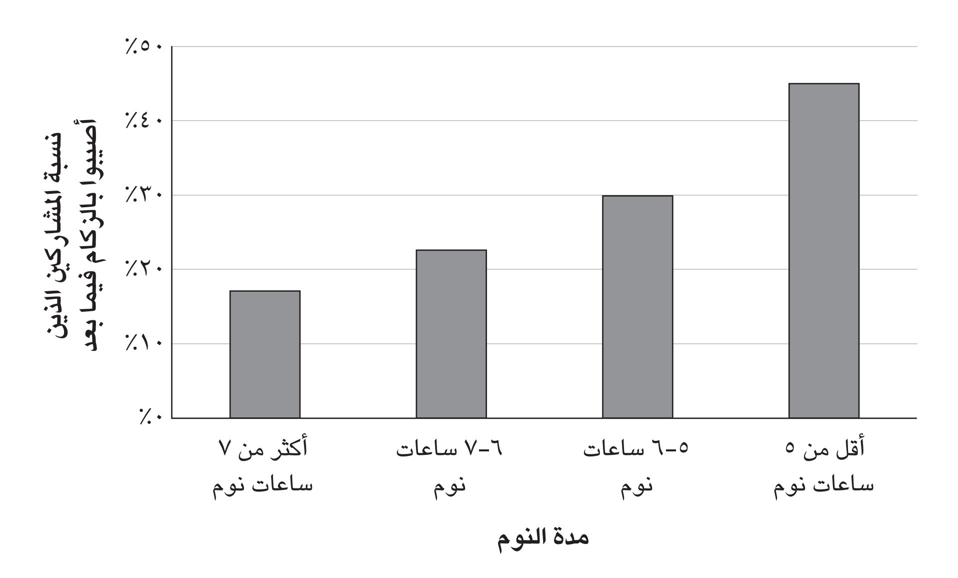
اخلُد للنوم

قد تكون أيسرُ طريقة لتنمو بها سعادتنا أن نحصل على كفايتنا من النوم. فقد وجد استفتاء عامٌّ أجْرته مؤسسة جالوب عام ٢٠١٥ شمل أكثر من سبعة آلاف أمريكي بالغ أن الناس التي تفيد بحصولها على كفايتها من النوم يتمتَّعون برفاهٍ عامٍّ أكثرَ من الذين ينامون وقتًا أقل.[2] كان مثلًا متوسِّط درجات الرفاه لدى الذين ينامون ثماني ساعات ليلًا ٦٥٫٧ (من ١٠٠)، في مقابل ٦٤٫٢ لدى الذين ينامون سبع ساعات، و٥٩٫٤ لدى الذين ينامون ستَّ ساعات. أكَّد هذا الاستفتاء نتائجَ دراسات علمية متعدِّدة أثبتت أن الحصول على قسط كافٍ من النوم يسهم في تحسين الرفاه النفسي، مُتضمِّنًا ذلك الحد من القلق والاكتئاب والشعور بالوحشة.[3]

ما الذي يجعل الكفاية من النوم بالغةَ الأهمية؟ أحد الأسباب هو أن الأشخاص الذين يسترخون جيدًا أقدرُ على التأقلم مع مكدِّرات الحياة اليومية.[4] أما الأشخاص المحرومون من النوم فهم سريعو الغضب وأكثر وقوعًا في أخطاء التفكير والذاكرة. لعلك تستطيع أن تتذكَّر يومًا خاطبت فيه فردًا من أسرتك أو صديقًا أو زميلًا بحدةٍ بعد النوم لفترةٍ قصيرة ليلًا؟

تسيطر الأفكار السلبية على مَن لا ينامون كفايةً ويفقدون القدرة على التركيز على الأشياء الإيجابية.[5] بل يستغرق مَن لا يحصلون على كفايتهم من النوم في المزيد من أنماط التفكير السلبي المتكررة، التي تتضمَّن الانشغال إلى حدِّ الهوس بالمستقبل، وإعادة تخيُّل أحداثٍ من الماضي، والتفكير في أفكار دخيلة. وكما شرحت في الفصل الخامس، يزيد هذا النمط من التفكير من احتمال الإصابة بالاكتئاب والقلق.

كذلك يضرُّ الحرمان من النوم بصحتنا الجسدية. فقلَّة النوم تُضعِف جهاز المناعة، مما يَزيد من احتمال الإصابة بأمراض متعدِّدة، منها السرطان والسَّكتة وأمراض القلب والسكري.[6] ويؤدي النوم جيدًا إلى التعافي من العمليات الجراحية بصورةٍ أفضل.



شكل ٨-١: الأشخاص الذين ينامون أكثرَ من سبع ساعات يوميًّا كانوا أقلَّ عُرضة بكثير للإصابة بالزكام مقارنةً بمن كانوا ينامون أقل من خمس ساعات يوميًّا. (Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep,* 38(9), 1353–1359.)

لتقصِّي تأثير الحرمان من النوم على قدرة الجسم على مقاومة المرض، استعان الباحثون في إحدى الدراسات بمُتطوِّعين أصحاء.[7] وقيَّموا العادات الصحية العامة لهؤلاء الأشخاص، مثل معاقرة الخمر والتدخين، وكذلك أنماط نومهم خلال الأسبوع السابق. ثم دسُّوا فيروس الزكام في أجساد المشاركين، بعد الحصول على إذنهم، مستخدمين قطراتِ أنف. ثم راح الباحثون يُراقبون هؤلاء الناس على مدار الأسبوع التالي ليرَوا مَن منهم أصابه الزكام.

وقد كانت النتائج التي توصَّلوا إليها دليلًا قويًّا على أنَّ النوم لمدةٍ كافية عاملٌ أساسي للحفاظ على صحة الفرد. فالأشخاص الذين قلَّ نومهم في المتوسِّط عن ست ساعات كلَّ ليلة في الأسبوع السابق للتجربة كان احتمال إصابتهم بالزكام أكثرَ أربع مرات من أولئك الذين كانوا ينامون أكثر من سبع ساعات يوميًّا.

وقد قال أريك بريثير، أستاذ الطب النفسي في جامعة كاليفورنيا، سان فرانسيسكو: «كانت قلَّة النوم أهمَّ من أيِّ عامل آخر في رفع احتمال إصابة المشاركين بالزكام. فلم يكن لأعمارهم ولا مستويات التوتُّر ولا العِرق ولا التعليم ولا الدخل أهميةٌ. ولم يفرق إن كانوا يدخِّنون. مع وضع كل تلك الأشياء في الحسبان، ظل النوم هو المسئول حسب الإحصائيات.»[8]

أرجو أن تكون قد فهِمت الآن أهميةَ الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم — فهي إحدى أسهل الطرق التي تستطيع بها أن تتمتَّع بسعادةٍ أكبرَ وصحة أوفَر. لذلك فلتجعل من أهدافك أن تذهب للفِراش مبكِّرًا بما يكفي للنوم جيدًا ليلًا، وتجنَّب الطعام والشراب، ولا سيما الكافيين، في أوقاتٍ متأخِّرة من الليل. كذلك احرِص على ألا تستخدم أجهزةً إلكترونية، مثل الكمبيوتر أو الآي باد أو القارئ الإلكتروني، قبل محاولة النوم مباشرةً؛ فإن «الضوء الأزرق» المنبعث من أغلب هذه الأجهزة يجعل الخلود للنوم أشدَّ صعوبة.

اقرأ كتابًا

إليك تغييرًا صغيرًا يمكن أن تُدخِله على حياتك اليومية لتعزيز شعورك بالسعادة: اقرأ كتابًا محبَّبًا إليك! يتذكَّر العديد من الناس أوقاتًا من طفولتهم حين كانوا ينهمِكون تمامًا في قراءةِ كتابٍ يحبونه، مثل سلسلة هاري بوتر. وأتذكَّر اضطراري إلى إزالة لمبات الإضاءة لدى ابني الأكبر لأنه لم يكن يستطيع الإمساكَ عن القراءة حرفيًّا.

لكن نحن البالغين دائمًا ما نظن «أنه لا وقت لدينا للقراءة». (والغريب أننا نجد بطريقةٍ ما الوقت لمشاهدة التلفزيون، والبحث على الإنترنت، وتجديد منشوراتنا على الفيسبوك.) والمؤسف أننا بذلك يَضيع علينا بعضٌ من فوائد القراءة الكثيرة.

تشير الأبحاث العلمية إلى أن القراءة تساعدنا على الشعور بالترابط مع الآخرين — فحتى الشعور بالارتباط بالشخصيات التي في الكتاب تخلق شعورًا بالانتماء، وهو من مقوِّمات السعادة الهامة.[9] بإمكان القراءة أن تُعزِّز المشاعر الإيجابية، خاصةً إذا ألهمك الكتاب التفكيرَ في حياتك بطريقة جديدة أو اتخاذ خطوة في سبيل تحقيق أهدافك.

كذلك تستطيع القراءةُ، خاصةً الأدب، أن تُحسِّن من قدرتنا على التعاطف مع الآخرين وبذلك تحسِّن مهاراتنا الاجتماعية. حين نستغرِق في رواية من الروايات، نتخيَّل العالَم من خلال عيون الشخصيات، مما يُعزِّز قدرتنا على تبنِّي رؤية شخص آخر في الحياة الواقعية.[10] وقد تزيد هذه المهارة بدورها من قدرتنا على التعاطُف مع الآخرين وتجاوز

الخلافات. من الأمثلة على ذلك أن طلاب الصف الخامس الذين قرءوا سلسلةَ «هاري بوتر»، التي تتناول التحامُل بين السَّحرة وغيرِ السَّحرة، أصبحوا أكثرَ عطفًا وأقلَّ تكبُّرًا تُجاه الناس الذين ينتمون إلى الفئات الموصومة.[11] وكما يقول كيث أوتلي، عالِم النفس في جامعة تورنتو: «قد يكون الأدب الروائي هو جهاز محاكاة الطيران الخاص بالعقل.»[12]

علاوةً على ذلك، أشارت أدلةٌ حديثة إلى أن قراءة الكتب قد تُطيل أعمارنا. فقد قارنت إحدى الدراسات بين ثلاث مجموعات من الناس (كلهم في سن الخمسين وأكبر): مجموعة لا تقرأ الكتب مطلقًا، ومجموعة تقرأ الكتب مدة تَصِل إلى ثلاث ساعات ونصف أسبوعيًّا، ومجموعة تقرأ الكتب مدة تزيد عن ثلاث ساعات ونصف أسبوعيًّا.[13] مقارنةً بمن لا يقرءون، كان الذين يقرءون ثلاث ساعات ونصف أسبوعيًّا أقل عرضة للموت بنسبة ١٧ في المائة خلال فترة المتابعة التي بلغت ١٢ عامًا، وكان الذين يقرءون لمدة زادت عن ثلاث ساعات ونصف أسبوعيًّا أقل عرضة للموت خلال هذه المدة بنسبة ٢٣ في المائة. في الواقع لقد عاش الذين يقرءون كتبًا أطول ممَّن لا يقرءون على الإطلاق بنحو عامين في المتوسط. فما السبب وراء هذه النتائج المدهِشة؟ الذين يداومون على قراءة الكتب، لا الصحف أو المجلات، يُظهرون مستوياتٍ أعلى من المهارات المعرفية؛ منها الذاكرة والتفكير النقدي، والتركيز. وهذه القُدرات بدورها تمنح فرصًا أفضل في البقاء على قيد الحياة.

من ثمَّ فإنها طريقة سهلة لتزيد من إحساسك بالسعادة أن تختار كتابًا تراه أنت مُمتعًا (وليس كتابًا «يُنصح بقراءته») وانوِ القراءةَ كلَّ يوم بضع دقائق قبل الخلود للنوم، أو أثناء استراحة الغداء، أو خلال تنقلاتك اليومية في المواصلات العامة. فهذا قد يُطيل عمرك أيضًا!

تنزَّه سيرًا على الأقدام

نعلم سلفًا أن التَّمارين مفيدة لنا بدنيًّا. فهي تساعدنا على الحفاظ على وزنٍ صحي، وتُقوِّي العضلات والعظام، وتؤدِّي إلى خفض معدَّل ضربات القلب وضغط الدم. لكن الأهم أن التمارين تحدُّ من الآثار الفسيولوجية السَّلبية للضغط النفسي على الجسم، ولهذا السبب لا يُصاب الأشخاص الذين يُمارسون الرياضة بانتظام سوى بأمراض أقل.[14]

لكن لا تقتصر فائدةُ التمارين على صحتنا الجسدية فحسب — فهي تسهم كذلك في تحسين مهارات التفكير والذاكرة، بل وقد تحدُّ أيضًا من احتمال الإصابة بالخرف.[15]

فحتى القليل من التمارين، مثل التنزه سيرًا على الأقدام بضع مرات أسبوعيًّا، يؤدِّي إلى تغيُّرات في وظائف المخ التي تبعث على أداءٍ معرفي أفضل.

بل وتتجلَّى فوائد التمارين في زيادة حدَّة الذهن بين مَن تظهر عليهم علاماتٌ مبكِّرة للإصابة بالخرف. ففي دراسة على كبار السن الذين شُخِّصوا باضطراب معرفي طفيف، توزَّع الناس عشوائيًّا على مجموعتين.[16] ظل الناس في إحدى المجموعتين يتمشَّون لمدَّة ساعة ثلاث مراتٍ أسبوعيًّا؛ وتلقَّت المجموعة الأخرى دروسًا في التغذية وسبل العيش الصحية كلَّ أسبوع. قبل الدراسة، لم يكن أيٌّ من هؤلاء الناس يمارس التمرينات بانتظام. بعد ستة شهور، انخفض ضغط الدم لدى الناس الذين شرعوا في برنامج السير على الأقدام، وأصبحوا ويا للعجب، يُحرزون درجاتٍ أفضل في الاختبارات المعرفية.

ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام مفيدة أيضًا للصحة الذهنية.[17] هل سبق أن كنت في حالةٍ مزاجية سيئة ثم قمتَ بتمرينٍ رياضي فصرتَ في حالٍ أفضل؟ تجعلنا التمارين في حالٍ أفضلَ من ناحية؛ لأنَّ بإمكانها أن تلهينا عن أي مشكلات قد تواجهنا. فهي تسمح لنا بتدبُّر أحداث الحياة المكدِّرة من دون أن نصير حانقين ومستائين.[18]

إلا أن الرياضة تؤدي كذلك إلى تغيُّرات فسيولوجية في أجسادنا تجعلنا أفضل حالًا. فحين نمارس نشاطًا بدنيًّا، يفرز المخ موادَّ كيميائية، تُسمى إندورفينات، تحدُّ من الألم وتجعلنا نشعر بتحسُّن.

بل وقد تُساعد التمارين في علاج الاكتئاب، وقد تكون بنفس جدوى العلاج النفسي أو مضادات الاكتئاب، في بعض الأحيان على الأقل.[19] تحرَّى الباحثون في إحدى الدراسات ما إن كان بإمكان التمارين أن تُساعد الناس المصابة باكتئاب في تخفيف أعراضه.[20] للتحقق من هذه الافتراضية، قسَّموا على ثلاث مجموعات ١٥٦ بالغًا مصابًا باكتئاب إكلينيكي، وهو مستوًى وخيم من الاكتئاب يعرقل الحياة اليومية:

- مارس أفراد المجموعة الأولى تمارين الآيروبك (ثلاثة فصول مدتها ٤٥ دقيقة كل أسبوع طوال أربعة شهور). ولم يحصُلوا على أيِّ أدوية لمقاومة الاكتئاب.
- حصل أفراد مجموعة أخرى على أدوية للتخفيف من أعراض الاكتئاب (لمدة أربعة شهور أيضًا) لكنهم لم يُشاركوا في تمارين للآيروبك.
- شارك أفراد المجموعة الثالثة في تمارين الآيروبك وحصلوا على أدوية (لمدة أربعة شهور أيضًا).

فيما بعدُ فحص الباحثون أفرادَ المجموعات الثلاث ليروا إن كانت مستويات الاكتئاب قد تغيَّرت. فاكتشفوا أنَّ الأشخاص الذين شاركوا في تمارين الآيروبك قد أظهروا تحسنًا في الحالة المزاجية طَوال أربعة شهور، رغم عدم تلقِّيهم أدوية تُعينهم على أعراض الاكتئاب. الواقع أن أفراد المجموعات الثلاث كلها تحسنوا بنفس المعدل. وتعطي هذه الدراسة دليلًا مهمًّا على أن التمارين المعتدلة من الممكن أن تكون بنفس فاعلية الأدوية في علاج الاكتئاب.

مع أن فوائدَ التمارين واضحة، إلا أنه قد يكون من الصعب توفيرُ الوقت لممارستها. لكنَّ تغييرَ طريقة تفكيرك حيال التَّمارين من الممكن أن يُساعدك على الشروع في روتينٍ رياضي والالتزام به. بعبارةٍ أدقَّ؛ لا تجعل همَّك الفوائدَ البعيدةَ المدى من التمرين، من تحسين اللياقة القلبية التنفسية أو الحفاظ على وزن صحي أو الوقاية من الاكتئاب. وإنما ركِّز بدلًا من ذلك على مُتَع التمارين القصيرة المدى والفورية. قد تجد في الاشتراكِ في درسٍ لليوجا وقتًا لتصفية ذهنك والاسترخاء بعد يوم حافل. وقد يكون الذَّهاب في تَمشية مع صديق فُرصةً للتواصُل. ربما تحظى بنومٍ أفضل — وتشعر بانتعاشٍ أكبر في اليوم التالي — بعد مُمارسة التمارين. إن تبنِّيك هذا النوع من التركيز على المكافآت الفورية يجعل من الأيسر أن تبقى محفَّزًا لأنك لن تضطرَّ للانتظار مدة طويلة للحصول على النتيجة.

كذلك حاول ألا تتوتَّر بشأنِ توفير ساعات أكثر، أو حتى دقائق، في يومك لتضيفها لبرنامج تمارين. وإنما أدخل تغييرات صغيرة على سلوكك، مثل استخدام السلَّم بدلًا من المصعد والتوقُّف بالسيارة بعيدًا عن مدخل المتجر. فقد اكتشفت دراسةٌ حديثة أن مجرَّد النهوض والتحرُّك كل ٣٠ دقيقة أو ما يقرب من ذلك، بدلًا من الجلوس لمدة طويلة، يُقلِّل من احتمال الموت المبكِّر.[21] باختصار، فيما يتعلَّق بالتمارين، لأي حركة تقريبًا أهمية — ابدأ في التحرُّك فحسب.

الجنس

هيا بنا نتناول نوعًا مُختلفًا من التمارين الآن … مُمارسة الجنس. هل يجعلك الجِماع سعيدًا؟ الإجابة، التي قد تكون أقل الأشياء التي ستعرفها في هذا الكتاب إثارةً للدهشة، هي نعم!

للتحقُّق من قوة العلاقة بين معدَّل ممارسة الجنس والسعادة، تفحَّص الباحثون بياناتٍ عن مستويات النشاط الجنسي والسعادة لستة عشر ألف شخص بلسانهم

شخصيًّا.[22] وقد كشفت النتائج التي توصَّلوا إليها أن الجنس من المسبِّبات القوية (والإيجابية) للسعادة. فبعد تحييد تأثير العديد من العوامل الأخرى، منها الدخل والتعليم والحالة الاجتماعية والصحة والسن والعِرق وغيرها من السمات، وُجد أن المشاركين الذين أفادوا بممارسة الجنس مرتين إلى ثلاث مرات على الأقل شهريًّا كانوا أكثرَ سعادة بنسبة ٣٣ في المائة مقارنةً بالذين أقرُّوا بأنهم لم يُمارسوا الجنس خلال الاثني عشر شهرًا الماضية. بل إنَّ ممارسة الجنس ولو مرة شهريًّا تؤدي إلى الارتفاعِ نفسه في مستوى السعادة الناتج عن الحصول على ٥٠ ألف دولار زيادة على الدخل السنوي!

إذن، كم مرَّة لا بدَّ أن تُمارس الجنس حتى تبلغ أقصى درجات السعادة؟ تيم ودزورث، أستاذ علم الاجتماع في جامعة كولورادو، بولدر، تفحَّص بيانات استقصاء وطني جُمِع من أكثر من ١٥ ألف أمريكي على مستويَي السعادة ومعدَّل ممارسة الجنس. فبدا أن ناتج السعادة يزيد مع التكرار. فمقارنةً بمن لم يمارسوا الجنس في العام السابق، كان مَن أفادوا بممارسة الجنس مرةً أسبوعيًّا أرجحَ أن يُفيدوا بمستوًى أعلى من السعادة بنسبة ٤٤ في المائة. أما الذين أدلَوا بممارسة الجنس مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعيًّا فكانوا أرجحَ أن يُفيدوا بمستوياتٍ أعلى من السعادة بنسبة ٥٥ في المائة.

مما يُثير الاهتمام أن قناعة الناس بمعدل ممارستهم الجنس متوقفة هي الأخرى على ما يظنونه عن معدَّل ممارسة أصدقائهم للجنس. فرغم أن الأشخاص الذين كانوا يمارسون الجنس بمعدلٍ أكبر أفادوا بمعدلات مُرتفعة من السعادة بوجه عام، حتى بعد تحييد معدَّل ممارستهم الجنس، كان الأشخاص الذين ظنوا أنهم يُمارسون الجنس أقلَّ من أقرانهم أقلَّ سعادةً من أولئك الذين كانوا يظنون أنهم يمارسون الجنس بنفس معدَّل أقرانهم أو أكثر منهم. بناءً على هذه المعلومة، إذا كان أفراد إحدى مجموعات الأقران يمارسون الجنس مرتين لثلاث مرات في الشهر، لكن يظنُّون أن أقرانهم يمارسونه مرة أسبوعيًّا، فإن احتمال إفادتهم بمعدلاتٍ أعلى من السعادة يتراجع بنسبة ١٤ في المائة. (هذا الاكتشاف دليلٌ آخر على مخاطر المقارنة، كما بيَّنت في الفصل السادس.)

لكن دعوني أوضِّح فحسب أن هذا التأثير لا يَعني أن مُمارسة الجنس هي السبيل الأمثل للعثور على سعادة أكبر. فإنه في واقع الأمر، حين طُلب من بعض الأزواج، في جزء من دراسة بحثية غريبة باعتراف الجميع، أن يُضاعِفُوا معدَّل ممارستهم الجنس على مدار ثلاثة شهور، لم يشعروا بسعادة أكبر.[23] بل إنهم شعروا بإرهاقٍ وتدنَّت سعادتهم بدرجة كبيرة؛ كما أنهم أفادوا بتراجع استمتاعهم بالجنس.

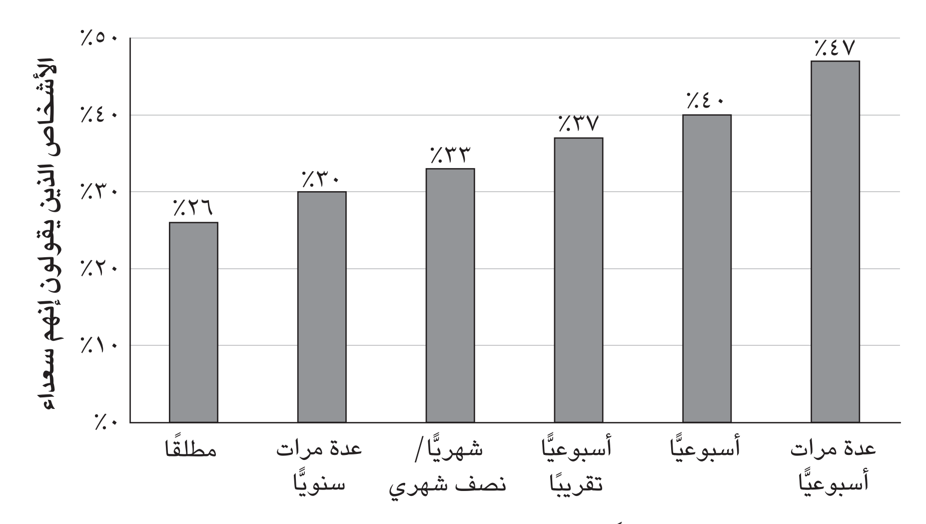
ما هو الهدف من هذه الدراسة إذن؟ قد لا يكون معدَّل ممارسة الجنس في حد ذاته الجزء الأساسي من السلوك الذي يجعلنا سعداء. فهذه الدراسة على كل حالٍ تُبيِّن صلةً بين معدَّل ممارسة الجنس والسعادة، لكنها لا توضِّح ما إن كانت هذه العلاقة نتاجَ ممارسة ناسٍ سعيدة للجنس بمعدَّل أكبر، أو المزيد من الجنس الذي يؤدي إلى مزيدٍ من السعادة، أو ما إذا كان ثمَّة عوامل أخرى تؤثِّر على السعادة ومعدل ممارسة الجنس (مثل ألا يكون هناك أطفال صغار). إنما الجنس مؤشِّر جيِّد إلى حدٍّ ما على ما إذا كانت العلاقة بين الزوجين أو المُترافقين قوية؛ فالتمتع بهذا النوع من الحميمية يُفضي إلى السعادة بطبيعة الحال. وسوف أوضح المزيد بشأن قدرة العلاقات على إثارة السعادة في الفصل الثاني عشر.

استكشاف المعتقَدات الدينية أو الروحانية

بصرف النظر عن عقائدهم المحدَّدة، يتمتع أصحاب المعتقدات الدينية أو الروحانية بمستوياتٍ أعلى من السعادة والرضا عن الحياة.[24] فقد وجدت الاستقصاءات الوطنية للأمريكيين أن ٤٧ في المائة من الذين يحضرون شعائرَ دينية أكثر من مرة أسبوعيًّا يُفيدون بأنهم «سعداء جدًّا» في مقابل ٢٦ فقط من الذين لم يحضروا شعائر دينية قط. كذلك تنخفض بين الذين يحضرون الشعائر الدينية مستوياتُ الاكتئاب ومعدَّلات الانتحار.

علاوة على ذلك، يقترن الاهتمام الديني بالتمتُّع بصحة أفضل، متضمنًا ذلك مستوياتٍ أقل من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكتة.[25] كذلك تعتري أصحابَ المعتقَدات الدينية القوية مضاعفاتٌ أقل، ويلبثون في المستشفى فتراتٍ أقصر عند إجراء جراحة قلب.[26]

في الواقع، تساعد هذه المعتقدات الناسَ على العيش فترات أطول. ففي واحدة من الدراسات، تفحَّص الباحثون بيانات أكثر من ٧٤ امرأة، ظللنَ يُجِبنَ على استبيانات عن نظامهن الغذائي وأسلوب معيشتهن، وحالتهن الصحية كل عامين، وعن حُضورهن الشعائر الدينية كلَّ أربعة أعوام.[27] مقارنةً بمن لم يَحضُرنَ شعائر دينية على الإطلاق، كان اللواتي يتردَّدن عليها أكثر من مرة أسبوعيًّا خلال فترة الدراسة التي استمرت ١٦ عامًا أقل عرضة للموت بنسبة ٣٣ في المائة وعِشنَ أكثرَ بمتوسط خمسة شهور، حتى حين حيَّد الباحثون تأثيرَ عدة عوامل أخرى، مثل النظام الغذائي، والنشاط البدني، واستهلاك

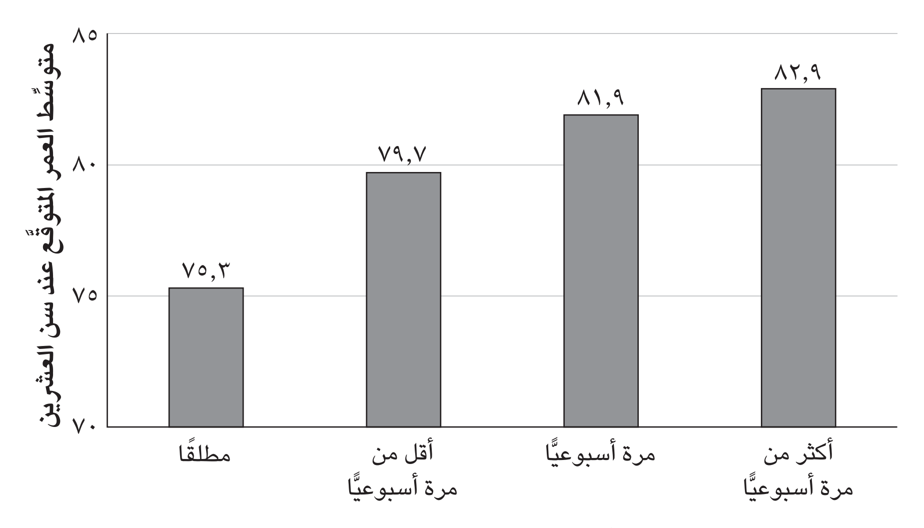


شكل ٨-٢: الأشخاص الذين يُداوِمون على حضور الشعائر الدينية يُفيدون بشعورهم بالسعادة أكثر من الذين يحضرونها بمعدلاتٍ أقل أو لا يَحضُرونها مطلقًا. (Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science,* 13(2), 218–225. Copyright © 2018 by SAGE Publications. Reprinted by Permission of SAGE Publications, Inc.)

الكحول، والموقف من التدخين، ومؤشِّر كتلة الجسم، والاندماج الاجتماعي، والاكتئاب، والعِرق، والانتماء القومي. أما اللواتي كنَّ يحضُرن أسبوعيًّا فكنَّ أقل عرضة للموت بنسبة ٢٦ في المائة، ومَن يَحضُرن أقل من مرة أسبوعيًّا كنَّ أقل عرضةً للموت بنسبة ١٣ في المائة، وقد خفَّض هذا السلوك من احتمال وفاتهنَّ بأمراض القلب والأوعية الدموية (بنسبة ٢٧ في المائة)، وبالسرطان (بنسبة ٢١ في المائة). تعني هذه النِّسب المُنخفِضة من الوَفَيات أن الذين يحضُرون الشَّعائر الدينية أكثر من مرة أسبوعيًّا يَعيشُون حتى سن ٨٣ سنة، مقارنةً بـ ٧٥ سنة فقط بالنِّسبة إلى مَن لا يحضُرون الشَّعائر الدينية مُطلقًا.

كيف يؤدي تبنِّي المعتقَدات الدينية أو الروحانية إلى تلك النتائج المُفيدة؟

قد يكون من العواملِ الدعمُ الاجتماعي الهائل المتوفر داخل العديد من المجتمَعات الدينية. فقد ينتسب الأشخاص المتديِّنون إلى كنيسة أو معبد أو مجموعة لدراسة الإنجيل



شكل ٨-٣: الأشخاص الذين يُداومُون أكثر على حضور الشعائر الدينية يعيشون أطولَ ممن لا يحضُرونها مطلقًا. (Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science,* 13(2), 218–225. Copyright © 2018 by SAGE Publications. Reprinted by Permission of SAGE Publications, Inc.)

مما يُكوِّن شبكة دعم تمنح دعمًا اجتماعيًّا قيمًا. من الأمثلة على ذلك أن أصحاب المُعتقَدات الدينية الذين يتعافون من جراحة القلب لا يحدوهم تفاؤلٌ أكبر فحسب لكنَّهم يشعرون كذلك أن لديهم قدرًا أكبر من الدعم الاجتماعي.[28] وقد أدَّت هذه الاعتقادات بدورها إلى مستويات أدنى من القلق والاكتئاب.

وثمَّة تفسير آخر ألا وهو أن الاعتقادات الدينية تجعل الناس أكثر اطمئنانًا لا سيما أن هذه الاعتقادات تُساعِد الناس على مواجهة مكدِّرات الحياة الكبرى مستعينين بطريقة تفكير إيجابية، وهو ما يحُدُّ بدوره من التأثيرات الفسيولوجية الضارة للضغط النفسي على الجسم. حين يخضع مرضى السرطان الشاعرون بهدفٍ وسلام لإجراء زرْع الخلايا الجِذعية، يعتريهم قدرٌ أقل من الأعراض الجسدية، على غِرار الغثيان، ويبدو عليهم مستويات أدنى من الاكتئاب والقلق والإنهاك في العام التالي للزرع.[29] ومرضى فشل

القلب الاحتقاني الذين يُفيدون بأن لديهم إيمانًا روحانيًّا قويًّا، أقلُّ تعرُّضًا للوفاة خلال السنوات الخمس التالية لنَوبتِهم القلبية عن أولئك الذين يُعوزهم ذلك الإيمان.[30] ويظلُّ هذا الارتباط بين الروحانيات والموت صحيحًا حتى حين يضع الباحثون في حسبانهم مُتغيِّرات أخرى تُؤثِّر على متوسِّط العمر المتوقَّع، مثل السن والنوع الجنسي والسلوكيات الصحية. حتى في وجه الأمراض الخطيرة التي تهدِّد الحياة، تساعد المعتقدات الدينية والروحانية على الحد من الضغط النفسي ومن ثَم تحسُّن الصحة.

وأخيرًا، فإن المعتقدات الدينية تَمنح الناس أيضًا طرقًا لاستيعاب الأحداث المفجعة وتعطي مغزًى من نوعٍ ما حتى للمآسي التي تبدو بلا معنًى. إدراك فوائد التجربة السلبية يمنح الناس فرصةً لمواجهة أفكارهم عن الصدمة ومشاعرهم تجاهها والتأقلُم معها لكن مع التركيز على الجوانب الإيجابية، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى رفاهٍ نفسي وجسدي أكبر. فالاعتقاد، مثلًا، بأن الرب لن يكلفك أكثرَ مما تطيق، أو أن الشخص العزيز عليك الذي تُوفي صار في مكانٍ أفضل، أو حتى أن الأشياء السيئة تحدُث لسببٍ ما، يجعل الناس أقل توترًا واكتئابًا. وكما حكيت في بداية هذا الفصل، اعتمد العديد من الناس على إيمانهم الديني للسَّيطرة على جزعهم، عند مواجهتِهم صدمةَ تحطُّم طائرة واحتمال موتهم الوشيك.

هذه الاكتشافات بشأن الصلة بين المواقف الدينية والعثور على هدف تُسهم في تفسير السبب وراء أن الناس الذين يعيشون في بلدان فقيرة لديهم إحساس أكبر بالهدف مقارنةً بأولئك الذين يعيشون في بلدانٍ أكثر ثراءً.[31] رغم أننا قد نتوقَّع أنه من الأصعب أن نعثر على هدفٍ عند العيش وسط مستوياتٍ مرتفعة من الفقر، فإن الناس الذين يعيشون في بلدانٍ فقيرة دائمًا ما يُفيدون بأن لديهم إحساسًا أكبر بالهدف؛ وتعود هذه العلاقة ولو جزئيًّا لمُعتقَداتهم الدينية القوية. من ثَم فإن الدين قد يلعب دورًا بالغ الأهمية في مساعدة الناس على العثور على هدفٍ وسط الظروف العصيبة.

إحدى الاستراتيجيات لبلوغ سعادة أكبر — وصحة أفضل — أن تُشارك في أي نوع أيًّا كان من الأنشطة الدينية أو الروحانية التي تُوافِق أهواءك. قد يتمثَّل هذا لدى بعض الناس في حضور شعائر دينية أسبوعية. وعند آخرين قد يتمثَّل في تخصيص بعض الوقت يوميًّا للصلاة. أو قد يتمثَّل في الانضمام إلى مجموعة لدراسة الإنجيل. إذا كنت ترى إذن أنَّ تبنِّي معتقَدات دينية ورُوحانية سيُساعدك على تدبُّر مكدِّرات الحياة اليومية الصغيرة،

بل والكبيرة كذلك، فلتَعثُر على طريقةٍ لدمج هذه العادة في جدولك اليومي (وسوف تتعلَّم المزيدَ عن كيفية فعْل ذلك بالضبط في الجزء الأخير من هذا الفصل).

عليك بالتأمُّل

كما ظللت أُوضِّح طَوال هذا الكتاب، تُؤثِّر أفكارنا تأثيرًا بالغًا على رفاهنا النَّفسي والجسدي. فكثيرًا ما تلعب الطريقة التي نرى بها حدثًا ما من الأحداث دورًا رئيسيًّا في شعورنا واستجابتنا.

من الطُّرق التي نملك بها السيطرة على أفكارنا والتركيز تمامًا على اللحظة الراهنة ممارسةُ التأمل. ينطوي التأمل على تحويل كلِّ انتباهنا إلى شعورٍ واحد، مثل دخول النفَس وخروجه من الجسد، أو فكرة أو عبارة وحيدة — شعار. يُمعن ممارسو التأمُّل إمعانًا في لحظتهم الراهنة ولا يسمحون لأذهانهم بالانجراف وراء الأفكار والشواغل المتنوعة.

بإمكان التأمُّل أن يُحدِث تأثيراتٍ قوية على الرفاه النفسي.[32] إذ نجد مثلًا أن الناس الذين يشاركون في مجموعة لتأمُّل الحنان النابع من الحب لمدة ستة أسابيع يُفيدون بنمو مشاعرهم الإيجابية، وعلاقاتهم الاجتماعية، وأهدافهم في الحياة. كما أنهم يشعُرون بنموٍّ قناعتهم بالحياة وتناقص مشاعر الاكتئاب لديهم.[33] وقد صارت فوائد التأمُّل معروفة جدًّا حتى إن الشركات الكبرى — مثل تارجت وجوجل وجنرال ميلز — ومجالس إدارة المدارس أصبحَت تُشجِّع على ممارسة التأمل. وكذلك يمتدح فوائدَه مشاهيرُ مثل جولدي هاون وهوارد ستيرن وريتشارد جير.

كذلك يؤدِّي التأمُّل إلى صحةٍ بدنية أفضل. فالناس الذين يُمارسون التأمل يشتكون من أعراضٍ مَرضية أقل ومستويات أدنى من الألم.[34] وتتجلَّى هذه الفوائد حتى لدى الناس الذين يُعانون أمراضًا خطيرة تُهدِّد حياتهم. فالمُصابون بالسرطان، مثلًا، الذين يتلقون تدريبًا على التأمُّل لا يعربون عن خوفٍ أقلَّ من معاودته إياهم فحسب، ولكن يبدو عليهم كذلك إنهاكٌ أقل، وتحسُّن في الوظائف الجسدية، واستجابة مناعية أفضل.[35]

كيف تحديدًا يؤدِّي التأمُّل إلى تلك التأثيرات القوية؟ أحد التفسيرات أن التأمُّل يُساعد الناس على السيطرة على الضغط النفسي؛ ومن ثَم يحدُّ من الضرر الذي يطرأ على الجسم نتيجةَ الاستجابة الفسيولوجية للضغط النفسي. كما عرفت في الفصل الثاني، بإمكان السيطرةِ على الضغط أن يساعدنا كثيرًا على الشعور بتحسُّنٍ — نفسيًّا وجسديًّا. فالمراهقون المصابون بارتفاع ضغط الدم الذين يتمرَّنون على ممارسة التأمل مرتين يوميًّا

— لمدة ١٥ دقيقة فقط في كل مرة — أقلُّ عرضة للإصابة بأحد أمراض القلب والأوعية الدموية عمن تعلَّموا فقط كيفية خفض ضغط الدم ومخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.[36] بل قد يبدو على مرضى القلب الذين يتلقَّون تدريبًا على التأمل انخفاضٌ في درجة الإصابة بتصلُّب الشرايين.[37]

بإمكان التأمُّل كذلك المساعَدة على تعطيل أنماط التفكير المدمِّر التي تهوي بنا إلى الحضيض. فإن التركيز بإمعان وحرص على اللحظة والمكان الراهنين يُساعد الناس على الخروج من دوائر التفكير السَّلبي التي تبعث على الاكتئاب، كما شرحت في الفصل الخامس. وحتى إذا كانت أفكارهم تشرد بعيدًا عن الحاضر من حين لآخر، يُعرب الذين يتأمَّلُون عن درجةٍ أقل من الشرود في الأفكار غير المستحبة.[38] وهذه الاستراتيجية للحفاظ على الانتباه خلال التأمل تُساعد الناس على التأقلُم بفاعليةٍ أكثر حتى أثناء ترقُّب أحداث مكدِّرة في المستقبل، مثل انتظار معرفة نتيجة اختبار نقابة المحامين.[39]

قد يؤدِّي التأمُّل كذلك إلى تغيُّرات في المخ تعزِّز الصحة الجسدية والنفسية. مثال على ذلك ما أقدَم عليه باحثون في مستشفى ماساتشوستس العام حين تفحَّصوا صورًا ضوئية للمخِّ لعدد ١٦ شخصًا قبل الاشتراك في دورةٍ لممارسة تأمل اليقَظة الذهنية وبعدها.[40] فقد اكتشفوا أن الأجزاء المُرتبطة بالعطف والوعي بالذات في المخ قد نمَت، فيما تقلَّصت الأجزاء المرتبطة بالضغط النفسي في المخ. وتظهَر تغيراتُ المخ المرتبطة بالشيخوخة بدرجة أقل على الذين يمارسون التأمل، مما يوحي بأن التأمُّل قد يساعد على إبطاء التطورات الطبيعية التي تطرأ مع الشيخوخة.[41]

بل وقد يساعد التأمُّل على عكس عملية الشيخوخة.[42] فقد اكتشفَت دراسةٌ جديرة بالاهتمام أن ممارسة التأمُّل قد يؤدي إلى تحسُّن معرفي لدى كبار السن الذين تظهر عليهم علاماتُ خرف مبكِّرة. فقد تقصَّى باحثون في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس فاعلية برنامج تدريبي يجمع بين اليوجا والتأمُّل من حيث الحد من المشكلات المعرفية والعاطفية لدى أشخاص في الخامسة والخمسين فأكثر كانت قد ظهرت عليهم علامات مبكِّرة للخلَل المعرفي، مثل وضع الأشياء في غير أماكنها، ونسيان المواعيد، ونسيان الوجوه.[43] إذ يَصل احتمالُ إصابة أصحاب هذا النوع من الخلل المعرفي بألزهايمر وأشكالٍ أخرى من الخرف لأكثر من الضعف.

الأشخاص الذين مارسوا اليوجا والتأمُّل لمدة ثلاثة شهور، شملت صف يوجا لمدة ساعة أسبوعيًّا و٢٠ دقيقة من التأمُّل في المنزل يوميًّا، ظهر عليهم تحسُّن في الذاكرة

وأظهروا مستويات أدنى من القلق والاكتئاب. في الواقع، كان هذا النوع من التدريب أكثرَ فاعلية حتى من تمارين الذاكرة التقليدية، مثل حلِّ الكلمات المتقاطعة وتعلُّم برامج الكمبيوتر، التي كثيرًا ما تُستخدم مع المرضى الذين تظهر عليهم علامات الخلل المعرفي. تُشير هذه النتائج إلى أن التمرُّن على التأمُّل لا يمكنه الإسهام في تحسين الذاكرة فحسب، وإنما يَمنح كذلك الناسَ مهارات تكيفية للسيطرة على انفعالاتهم العاطفية إزاء التشخيصات الصعبة.

فإذا كنت تبحث عن طريقة بسيطة نسبيًّا — ورخيصة — للحد من الضغط النفسي والشعور بتحسُّن، فابدأ في التأمل. تستطيع العثور على معلوماتٍ حول طريقة البدء في تبنِّي هذه العادة في كتب، وعلى الإنترنت، ومن خلال تطبيقات على هاتفك كذلك. الأمر لا يَستغرِق سوى وقتٍ قصير نسبيًّا ومن الممكن أن يدرَّ فوائد كبرى فيما يتعلَّق بالسعادة، والتقدُّم في العمر، والحالة الصحية. وتقول سارا لازار، أستاذة علم النفس في كلية الطب بجامعة هارفارد: «إن اليقظة الذهنية مثلها مثل التمرين. إنها شكلٌ من أشكال التمارين الذهنية في واقع الأمر. ومثلما تُعزز التمارين الحالةَ الصحية، وتساعدنا على تدبُّر التوتُّر بشكل أفضل وتطيل العمر، يبدو أن التأمل يمنح بعضًا من تلك الفوائد نفسها.»[44]

خلاصة القول

أوضحت على مدار هذا الفصل أنواع السلوكيات المختلفة التي أثبتَت الأبحاث أنها تساعدنا على الشعور بتحسُّن والتمتُّع بعمرٍ أطول. فلتبدأ في تبيُّن أيها يُناسبك، والتمس السبلَ للشروع في تبني بعض السلوكيات الجديدة لتكون جزءًا من روتينك اليومي (ستجد المزيد من المعلومات عن كيفية فعْل ذلك في القسم التالي).

لكن عليك أن تتذكَّر دومًا أن الإقدام على أيِّ سلوك طويل المدى يكون أيسرَ حين تجد الدعم. لذلك حاول أن تجد صديقًا — أو اثنين أو أكثر — يمكنهم الإسهام في دعم هذا التحوُّل. هل تريد البدء في الانخراط في مزيد من القراءة؟ كوِّن ناديًا للقراءة مع أصدقاء في حيِّك. هل تريد أن تمارس الرياضة أكثر؟ اشترِ ساعة «فيتبيت» لتحسب خطواتك ونظِّم مسابقاتٍ أسبوعية مع زوجتك أو زميلك في العمل.

إليك بعض الاستراتيجيات الأخرى التي يمكنك استخدامها لتتبنى سلوكًا جديدًا — وتلتزم به التزامًا مع الوقت.

غيِّر رؤيتك

قد يكون من الصعب جدًّا أن يتبنَّى المرء عادةً جديدة، لا سيما إذا كان ذلك يَنطوي على تخليه عن عادة قديمة. لكن تعديل الطريقة التي نرى بها سلوكنا الجديد من الممكن أن يساعدنا كثيرًا في إحداث ذلك التغيير.[45]

إليك مثالًا لترى كيف يمكن لتغيير طريقة تفكيرنا إزاء سلوكٍ ما أن يساعدنا فعليًّا على تبنِّي عادةٍ جديدة: تخيَّل أنك تُنهي عشاءً شهيًّا في مطعم فاخر، ثم يسألك النادل إذا كنت تودُّ أن تجرِّب للتحلية كعكة الشوكولاتة المشهورين بها. لكن السلوك الجديد الذي انتويته هو أن تَفقد من وزنك، مما سيعني أن تُحاول الامتناع عن تناول كعكة الشوكولاتة. فكيف ستردُّ على سؤاله؟ بعض الناس قد يقولون: «لا، شكرًا. لا يمكنني تناول كعك الشوكولاتة.» وهذا الأسلوب صحيح تمامًا، بالطبع؛ فلا يمكنك بالتأكيد تناول كعك الشوكولاتة ما دمت تُحاول إنقاص وزنك. لكن هذا النوع من التصور يجعل عدم تناول الحلوى كأنه شيء مفروض عليك، يكاد يكون ضد إرادتك؛ إنه يُوحي بأنه غير مسموح لك بتناول هذه الكعكة. إليك صيغةً بديلة يمكنك استخدامها: «لا، شكرًا. فإنني لا آكل كعك الشوكولاتة.» بالكاد تختلف هذه الصياغة عن الاختيار السابق — فقد تغيَّرت كلمة واحدة. لكن المعنى الكامن في هذه الصياغة بالغ الاختلاف. فهذه الجملة تؤكد أنك قد حسمت اختيارك، مما يَمنح شعورًا بالقوة والثقة في النفس، بشأن قرار إنقاص وزنك، ومن ثَم فقد اخترت ألا تأكل هذه الكعكة.

بعبارة أخرى، للغة التي تستخدمها عند التفكير في سلوكك والتحدُّث عنه تأثيرٌ قوي في قدرتك على تحقيق تغيير طويل الأجل. فإن الكلمات مهمَّة. ففي تجربةٍ بسيطة للبرهنة على الاختلاف بين «لا أستطيع» و«لا أفعل» وجَّه الباحثون أشخاصًا لديهم هدف تناول طعام صحي لاستخدام إحدى هاتين العبارتين عند مواجهة طعام مُغرٍ. وأثناء مغادرتهم الدراسة، طلب الباحثون من المشاركين أن يختاروا واحدة من أكلتين خفيفتين — قطعة حلوى أو قطعة جرانولا — على سبيل «الشكر» على حضورهم.

أيُّ مجموعة من الاثنتين ذهبت للاختيار الصحي؟ من بين الذين تعلَّموا أن يقولوا «لا أفعل»، اختار ٦٤ في المائة قطعة الجرانولا، في مقابل ٣٩ في المائة من الذين تعلَّموا أن يقولوا «لا أستطيع.»

تُوضِّح هذه الأمثلة قدرة التعبيرات على تغيير الطريقة التي نرى بها السلوك، مما يُساعدنا بدوره على الحفاظ على السُّلوك الجديد بمرور الوقت.

ضع خطة

أحد أصعب الأجزاء في تغيير سُلوكٍ معيَّن هو أن تبدأ في روتين جديد، سواء كان نوعًا من النشاط البدني اليومي، أو تعلُّم التأمل، أو وضع الهاتف جانبًا لتقرأ كتابًا ليلًا. من ثَم، فلتتبيَّن التغيير الذي تريد تحقيقَه، ثم ضعْ خطة محدَّدة للطريقة التي ستنفِّذ بها هذا السلوك في الأسبوع المقبل. يُساعدك هذا النوع من النهج القصير الأجل على البدء في روتين جديد، من الممكن أن يصير مع الوقت جزءًا من حياتك.

احرص على أن تتأمل مليًّا كيف يمكن لهذا التغيير في العادات أن يَنسجم مع جدولك اليومي. فإن الالتزام بسلوك جديد يكون أيسر كثيرًا حين يكون منسجمًا بسهولة مع حياتنا اليومية. لنقل مثلًا إنك تريد أن تبدأ في التأمل أو السير مدة ٢٠ أو ٣٠ دقيقة يوميًّا. تأمَّل يومك وأين تستطيع أن تجد هذا الوقت في الواقع. هل سيكون أول شيء تفعله في الصباح؟ هل سيكون في فترة الغداء؟ هل سيكون مساءً بعد تناول العشاء مباشرةً؟ في بعض الحالات، قد يكون تحديد فترات قصيرة من الوقت أكثرَ واقعية من الفترات الطويلة. فعلى سبيل المثال، الأشخاص الذين يُلزمون أنفسهم بممارسة التمارين لفترات قصيرة — مثل صعود السلَّم أو الهرولة لمدة ١٠ دقائق أربع مرات — يكونون أنجح في الحفاظ على هذا السلوك ممَّن يُحاولون تخصيصَ فترةٍ واحدة أطول للتَّمارين مثل صف رياضي يمتدُّ لساعة.

وأخيرًا، دوِّن خطَّتك. فمجرَّد تسجيل الخطة — ماذا ستفعل ومتى — سيُساعدك على أن تحدِّد أهدافًا أكثر تحديدًا ويَزيد من فرص اتباعك لها فعليًّا. وبمجرَّد أن تُدوِّن هذه الخطة، انشرها في مكانٍ ما لتُذكِّر نفسَك بأهدافك الجديدة.

خُذِ استراحةً من التكنولوجيا

من المُفترض أن تجعل التكنولوجيا حياتنا أيسرَ. لكن الواقع أن التكنولوجيا تثير فعليًّا قدرًا كبيرًا من الضغط النفسي. مثلما أوضحتُ في الفصل السادس، تزيد التكنولوجيا من إمكانية استغراقنا في مقارنات اجتماعية ضارة. كما أن التكنولوجيا تسلب الوقت الأولى به أشياء أخرى نعلم أنها تحقِّق لنا السعادة — مثل قراءة كتاب، أو قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء، أو الحصول على قسطٍ وافر من النوم.

لكن قد يكون الشيء الأهم أن وجود التكنولوجيا في حد ذاته يأتي بتوقُّع أننا دائمًا مُتاحون — من أجل الأصدقاء والزملاء وأفراد الأسرة وغيرهم. هذا معناه ألا نحظى مطلقًا باستراحةٍ من المتطلبات المستمرة للحياة اليومية، مما يؤدِّي إلى ضغط نفسي هائل.

في إحدى الدراسات، استعان الباحثون بعينةٍ من البالغين للاشتراك في دراسة عن استخدامهم للتكنولوجيا.[46] إذ وزعوا عشوائيًّا جميع المشاركين في الدراسة، الذين كانوا طلابًا وخريجين، بالإضافة إلى أفراد في المجتمع، بمُتوسط عمر ٣٠، في واحدة من مجموعتين لمدة أسبوع. طُلب من الناس في إحدى المجموعتين أن يطَّلعوا على بريدهم الإلكتروني كلما أرادوا كل يوم، وأن يتركوا صناديق البريد الإلكتروني الوارد مفتوحة بحيث يمكنهم أن يروا الرسائل الجديدة عند وصولها، وأن يبقوا على إشعارات الرسائل الإلكترونية الجديدة. أما الذين في المجموعة الأخرى فقد طُلب منهم أن يُطالعوا بريدهم الإلكتروني ثلاث مرات فقط يوميًّا، وأن يُغلقوا صناديق البريد الوارد، وأن يوقفوا إشعارات البريد الإلكتروني.

في نهاية كل يوم، كان المشاركون في كلتا المجموعتين يُكملون اختبارات لتقييم حالاتهم، وخاصةً درجة الضغط النفسي.

وجد الباحثون أن الأشخاص الذين طُلب منهم مطالعة بريدهم الإلكتروني مراتٍ أقل كانوا يعربون عن درجاتٍ أدنى بكثير من الضغط النفسي. في واقع الأمر، كانت فوائد الحد من مرات مطالعة البريد الإلكتروني كبيرةً بحجم تلك المكتسبة من تعلُّم أساليب أخرى للاسترخاء!

إليك طريقة بسيطة لمضاعفة سعادتك: أغلِق هاتفك. فلتضع قواعدَ واضحة ومحدَّدة لاستخدام التكنولوجيا — فلا تستخدم الهاتف بعد الساعة التاسعة مساءً، أو أثناء الوجبات، أو لفترات طويلة خلال عطلة نهاية الأسبوع، حين يجدر بك في الواقع أن تقضي الوقت في التفاعل مع الناس والاسترخاء، بدلًا من مطالعة البريد الإلكتروني والرسائل. الحد من استخدامك التكنولوجيا سيُقلِّل من شعورك بالضغط النفسي ويرتقي بمستوى علاقتك بالآخرين، كما ستعرف في الفصل الثاني عشر.

الفصل التاسع

الطبيعة مفيدة للعقل والجسم

يعمل أكثر من ٤٠ ألف موظَّف في المقر الرئيسي لشركة أمازون وسط مدينة سياتل. لكن حتى في هذه البيئة الحضرية، يستطيع الموظَّفون السير بين الأشجار، ومشاهدة تدفُّق المياه في جدول داخلي، وعقد اجتماعات في غرف ذات جدران تُغطِّيها الكروم. يحتوي هذا المبنى على نباتات من ٤٠٠ نوع مختلف، ما بين نباتات صغيرة مثل النباتات الحزازية والسرخسيات وأشجار يبلغ طولها ٥٠ قدمًا.

أمازون واحدة من الشركات العديدة التي تحرص على إدخال الطبيعة في مكان العمل. ولدى أير بي إن بي جدارٌ من النباتات في مقرها في سان فرانسيسكو؛ وتضمُّ أبل غابةً بها ما يزيد عن ثمانية آلاف شجرة في مقرِّها في كوبرتينو، كاليفورنيا؛ وسوف يحوي مقر جوجل الجديد في مدينة ماونتن فيو، في كاليفورنيا أشجارًا، ومناظرَ طبيعية شاسعة، ومسارات للدراجات.

لماذا تنفِق الشركات أموالًا طائلة على إنشاء تلك البيئات؟ من الجلي أن هذه الاختيارات قائمة على أبحاثٍ علمية هائلة أثبتت دور الطبيعة في إثارة الإبداع، والحد من الضغط النفسي، بل وزيادة إنتاجية العمل.

ما الشعور الذي تثيره فيك الطبيعة؟

تأمَّل مرةً من المرات وأنت تسير على الشاطئ، أو تتمشَّى في حديقة مزهرة، أو تستمع إلى صوت طيور مغرِّدة، أو حتى تطالع الحشائش والنباتات من النافذة. كيف كان شعورك؟ مشاهدة الطبيعة أو سماعها أو حتى التفكير فيها يجعل العديد من الناس يشعرون بطاقةٍ أكبر وسلام وحيوية. لهذا السبب ندفع مالًا أكثر مُقابل حجرة فندقية تطلُّ على المحيط أو منزل بحديقة واسعة.

لتحديد فوائد الطبيعة طلب الباحثون من المشاركين في إحدى الدراسات أن يتخيَّلوا فحسب كيف يكون إحساسهم في مواقفَ مختلفة.[1] وإليك اثنين من تلك المواقف:

- «تخيَّل أنك وصديقك تُهرولان معًا في بهوٍ مُمتدٍّ داخل مبنًى حديث.»
- «تخيَّل أنك وبعضًا من أصدقائك في متنزَّه عام، تتمرَّنان معًا على الحشائش.»

هذان الموقفان كلاهما متشابهان جدًّا؛ فهما ينطويان على قضاء وقت مع صديق وممارسة نشاط بدني. إلا أنَّ الناس تُفيد بمشاعر مختلفة حسب الموقف الذي تخيَّلوا أنفسهم فيه. تحديدًا، يُفصح مَن يتخيلون أنفسهم يقضون وقتهم في الخارج عن شعورهم بمستوياتٍ أعلى من الحيوية، تضمَّنت الشعور بنشاط ويقظة وانتعاش أكبر.

في دراسة ثانية، طلب الباحثون من الناس أن يُطالعوا صورًا لمناظر طبيعية أو غير طبيعية. تضمَّنت صور الطبيعة، على سبيل المثال، صحراءَ تُحيط بها منحدرات صخرية ومنظرًا لبحيرة في الليل. أما صور المناظر غير الطبيعية فاحتوت على مناظرَ لشارع في مدينة ذات مُبانٍ على الجهتين وطريق في الليل. ومرة أخرى أدلى الذين رأوا المناظر الطبيعية بمستويات أعلى من الحيوية عن الذين رأوا المناظر غير الطبيعية.

وتكون فوائد الطبيعة في الشعور بالرفاه أقوى حين يقضي الناس الوقت في الخارج فعليًّا بدلًا من تخيُّل أنهم يقضون وقتهم بالخارج أو يطالعون الصور فحسب. فمجرَّد السير مدة ١٥ دقيقة في ممشًى محفوف بالأشجار بجانب نهر يُسفِر عن مستويات أعلى من الطاقة واليقظة مقارنةً بالسير في مكان داخلي من دون أيِّ إطلالات على الخارج.

فوائد العيش قريبًا من الطبيعة

كيف تبعث الطبيعة على الشعور بالسعادة في الحياة الواقعية؟ في إحدى الدراسات، تقصَّى الباحثون بيانات عينة ضخمة جدًّا — شملت أكثر من ١٠ آلاف شخص يعيشون في بريطانيا.[2] أعطى كل هؤلاء الناس تقييمات لحالاتهم المزاجية العامة، وكذلك رضاهم عن الحياة. كذلك ضمَّت هذه البيانات معلومات عن الأماكن التي يُقيم فيها الناس، بحيث يمكن تحديد «حجم» الطبيعة التي يتعرَّضون لها يوميًّا، من حدائق ومتنزهات وماء. لكن لعل الأهم أن هذه البيانات ظلت تُجمع سنويًّا على مدار ١٨ عامًا، حتى يتسنَّى للباحثين أن يروا أيضًا كيف اقترن الانتقال إلى موقع جديد (ربما احتوى على قدر مختلف من المساحات الخضراء) بالحالة المزاجية والرضا عن الحياة.

كشفت هذه النتائج عن فوائد جمَّة للعيش في بيئات قريبة من الطبيعة. بعبارة محدَّدة، أظهر الناس الذين يعيشون قربَ الطبيعة معدلاتٍ أدنى كثيرًا من القلق والاكتئاب، ومعدلات أعلى كثيرًا من الرضا عن الحياة بوجهٍ عام. لم تكن هذه الآثار ضئيلة أو طفيفة. فقد كان العيش قرب الطبيعة، في واقع الأمر، أفيَدَ لصحَّة الناس العقلية من الزواج بنسبة ٣٣ في المائة.

وقد كشفت دراسة أُجريت في أحياء مختلفة في ويسكونسن عن نتائجَ مشابِهة بخصوص الآثار المفيدة للطبيعة.[3] فقد كان احتمال إقرار الأشخاص الذين يقيمون في حيٍّ يقلُّ فيه الغطاء الشجري عن نسبة ١٠ في المائة إصابتهم بالاكتئاب والقلق أعلى، في جميع مستويات الدخل. بعبارة أخرى، كان الشخص الفقير الذي يعيش في منطقةِ غاباتٍ أرجح أن يكون سعيدًا عن الثري الذي يعيش في منطقةٍ خالية من الأشجار في حيٍّ فاخر.

ويوجد المزيد من الأخبار السَّعيدة. فمجرد التعرُّض لفترة قصيرة للطبيعة — حتى إن لم تكن تعيش قريبًا منها — يؤدِّي إلى سعادة وجيزة. فالناس الذين يمرُّون فحسب بمساحات خضراء في المدينة يُبدون ارتفاعًا في مستوى السعادة، مما يفيد بأنه حتى أحواض الزهور والأشجار والمساحات الصغيرة من الخضرة في البيئة الحضرية يجعلنا في مزاجٍ جيد. على نحو مماثل، يشعر الناس الذين يعيشون في نيويورك بالقرب من متنزهٍ عام بسعادة أكبر، على الأقل عند تقييمهم حسب النبرة الإيجابية في تغريداتهم على «تويتر» (من كلماتهم ورموزهم التعبيرية).[4]

على النقيض، هل يمكنك أن تخمِّن من أين تصدر أقل التغريدات سعادة؟ قرب مراكز المواصلات، مثل محطة بنسلفانيا، وهيئة الموانئ، ومدخل نفق ميدتاون، مما يُشير على ما يبدو إلى استياء من حركة المرور وتأخُّر حركة النقل.

حسنًا، قد لا يكون أيٌّ من هذه الأشياء مُدهِشًا للغاية. فكما قال الباحثون أنفسهم: «مَن عساه لا يَبتهِج وسط خضرة متنزَّه عام، أو يوشك على الانتحار حين تتوقَّف به حركة المرور أو ينتظر قطارًا متأخرًا؟» لكنَّني سأصف لاحقًا في هذا الفصل فوائد الطبيعة لرفاهنا الجسدي.

حتى النباتات المنزلية مفيدة هي الأخرى!

إنه لَمِن الواضح إذن أن الطبيعة مهمَّة من أجل رفاهنا النفسي. لكننا لا يسعدنا جميعًا الحظ بالعيش أو العمل في بيئاتٍ تحيط بها الطبيعة، خاصةً مَن يعيشون في المدن

ويعملون بها. (المفارقة أنني بينما أكتب هذا الفصل، يُجرى بناء مسكن جديد للطلبة من خمسة طوابق خارج نافذة مكتبي بالضبط، ليحجب عني تمامًا منظرًا بديعًا لسلسلة جبال). لكن مما يَبعث على التفاؤل أن ثمَّة أدلةً تُفيد بأنه حتى النباتات الداخلية من الممكن أن تُحسب باعتبارها «طبيعة» وتؤدِّي إلى آثار إيجابية.

في واحدة من أوائل الدراسات التي بحثت تأثير النباتات الداخلية على الصحة، طلب الباحثون من موظَّفين مكتبيين في ولاياتٍ عدة أن يُحدِّدوا درجة رضاهم عن وظائفهم في المجمل وأن يُدلوا بمعلوماتٍ عن بيئة عملهم.[5] سُئل الموظَّفون تحديدًا ما إن كانت نوافذ مكاتبهم تطل على مساحاتٍ خضراء وما إذا كانت لديهم نباتات داخلية حية في مكاتبهم.

بوجه عام، أفاد العاملون الذين لديهم نباتات داخلية حية في مكاتبهم بدرجةٍ أكبر من السعادة والرضا عمَّن ليس لديهم نباتات. يوجد أدناه نسبة الذين أدلَوا بشعورهم «بالرضا» أو «السعادة البالغة» في كل مجموعة:

- ٨٢ في المائة من المجموعة التي «لديها نباتات ونوافذ».
- ٦٩ في المائة من المجموعة التي «لديها نباتات لكن من دون نوافذ».
- ٦٠ في المائة من المجموعة التي «لديها نوافذ لكن من دون نباتات».
- ٥٨ في المائة من المجموعة التي «ليس لديها نباتات ولا نوافذ».

المثير للاهتمام أنه رغم أن العاملين ممَّن لديهم كلٌّ من نباتات داخلية وإطلالة على الطبيعة قد أدلوا بتمتُّعهم بأفضل ظروف معيشية، فإنَّ امتلاك نباتات داخلية كان أكثر منفعة حتى من الإطلال على الطبيعة. كذلك أفاد العاملون في مكاتب تضمُّ كلًّا من النباتات وإطلالة على الطبيعة بسعادةٍ أكبر بوظائفهم والعمل الذي يُؤدُّونه.

حسنًا، من الأسئلة الجوهرية بشأن هذه البيانات هو ما إن كان ثمَّة عوامل أخرى تفسِّر هذه العلاقة بين مكان العمل والرضا عن الحياة. فالأرجح على كل حال، أن يعمل الموظفون الأكبر سنًّا، ويشغلون مناصبَ أرفع، ويجنون مالًا أكثرَ في مكاتب بنوافذ تطلُّ على مناظر طبيعية. لكن هذه العوامل الأخرى لم تُفسِّر العلاقة: فلم يكن هناك اختلافات في درجات السعادة التي أدلَوا بها حتى عند تحييد البيانات الخاصة بالسنِّ والراتب ومستوى التعليم والمنصب.

وثمَّة مسألة أخرى بشأنِ بيانات الدراسة التي وصفتُها للتو. فقد جمعَت هذه الدراسة بياناتٍ من أشخاص يعملون في بيئات معينة، ومن ثَم فربما تكون هناك عوامل

أخرى أسفرت عن الفروق في درجة الرضا والسعادة. فمن الوارد مثلًا أن الناس الأكثر سعادة عامةً والأكثر رضًا في حياتهم يختارون شراء نباتات داخلية — أي إنها ليست مسألة أن النباتات تُعطي روحًا إيجابية وإنما أن وجود النباتات هو اختيار مقصود من جانب الأشخاص الذين يَنعمون بالرفاه.

للتحقُّق من هذا الاحتمال، اختبر الباحثون كيف يمكن للتغيرات في بيئة العمل أن تؤدي لتغيرات في الرضا عن مكان العمل.[6] في البداية، أتمَّ كل العاملين اختباراتٍ لقياس الرضا عن مكان العمل والتركيز والإنتاجية. ثم بعد مرور ثمانية أسابيع، تعرَّض نصف العاملين لتعديل في البيئة؛ إذ أحضر مهندس ديكور عددًا من النباتات الخضراء ذات الأوراق الكبيرة، وُزعت في أنحاء موقع العمل. فوُضِع، في المتوسط، ثلاثة نباتات لكل خمسة مكاتب، بحيث يكون على مرأى مِن كل مكتب نبتتان على الأقل. لم يُجرَ للموظفين الآخرين أيُّ اختلاف في بيئة عملهم.

بعد ثلاثة أسابيع من وضع النباتات، أتمَّ العاملون مرة أخرى اختبارات لقياس مستوى الرضا عن بيئة العمل والتركيز والإنتاجية. رغم أنه لم يكن ثمَّة اختلاف في درجة الرضا عن بيئة العمل بين الأشخاص في المجموعتين، فإن العاملين الذين صاروا يرون نباتات في بيئة مكاتبهم أعربوا عن ارتفاع في قدراتهم على التركيز وفي إنتاجياتهم. كما أن شهادات العاملين أنفسهم عن شعورهم بارتفاع إنتاجياتهم دعمتها بيانات موضوعية أثبتت أن الذين كانوا في مكاتب بها نباتات كانوا يُنجزون المهام أسرع (وبنفس الدقة بالضبط) عمَّن كانوا في مكاتب من دون نباتات.

ما الذي توحي به هذه النتائج لمن لم يُحالفه الحظ منَّا ليتمتَّع بإطلالة جميلة على الطبيعة من نافذة مكتبه (أو منزله)؟ فلتبتَعْ بعضَ النباتات!

امنح عقلك استراحة — اخرُج في نزهة على الأقدام

ما هو إذن ذلك الشيء المميَّز في قضاء الوقت في الطبيعة الذي يُؤدِّي إلى تلك الفوائد الكبرى؟ تحفل حياتنا اليومية بإثارة مُستمرة من الهواتف والمرور والتلفزيون وما إلى ذلك. تستحوذ هذه الأحداث جميعًا على انتباهنا. إلا أن قُدرة المخ على البقاء منتبهًا لمدة طويلة محدودة. ومن الممكن أن ينتهي بنا الحال إلى الشعور بالارتباك وبأننا مستنزَفون ذهنيًّا؛ هذا ما يدعوه العلماء بصفة غير رسمية «إرهاق المخ». بعبارة أخرى، تحتاج أمخاخنا إلى استراحة.

وفقًا لنظرية استعادة الانتباه، يمنحنا قضاء بعض الوقت في الطبيعة استراحةً معرفية من كل عوامل التشتيت الخارجية التي نواجهها في حياتنا اليومية. إذ تسمح الأماكن الطبيعية للمخ بالاسترخاء، وبذلك تؤدي دورًا بالغ الأهمية في المساعدة على استعادة قدراتنا المعرفية. في واقع الأمر، يبدي الناس تحسنًا في الذاكرة والانتباه بعد السير لمدة ساعة في مكان طبيعي هادئ، وهو ما لا يحدث بعد السير في شارعٍ صاخب بمنطقة حضرية.[7] واللافت للانتباه أن تلك الفوائد تُرَى حتى بين الذين يُعانون اكتئابًا سريريًّا.[8]

حتى الاستراحات القصيرة وسط الطبيعة من الممكن أن تساعد على تحسين الذاكرة والانتباه والتركيز. فطلاب المدارس الثانوية، على سبيل المثال، يعطون أداءً أفضل في الامتحانات حين يكون فصلهم مُطلًّا على منظرٍ طبيعي أخضر، بدلًا من حجرة بلا نوافذ أو حجرة مطلة على مساحات من صُنع الإنسان، مثل بناء أو ساحة انتظار سيارات.[9] بالمثل، الأشخاص الذين يطالعون سطحًا أخضر عشبيًّا لمدة ٤٠ ثانية فقط يُبدون قدرةً أفضل على التركيز ويرتكبون أخطاءً أقل في الاختبارات المعرفية مقارنةً بمن يطالعون سطحًا خرسانيًّا مجردًا.[10]

بناءً على ذلك، إليك طريقة يسيرة لتمهِل ذهنك استراحة: اقضِ بعض الوقت في الطبيعة.

تشعُر بضغط نفسي؟ اخرُج إلى الطبيعة!

قضاءُ بعض الوقت في الطبيعة يساعد عقولَنا وأجسادَنا على الاسترخاء. فإن التعرُّض للطبيعة يُؤدي ببساطة إلى تحوُّل الجسم من حالة الاستثارة البالغة إلى حالةٍ من الراحة والاسترخاء. من ثمَّ فإن قضاء بعض الوقت في الطبيعة استراتيجيةٌ مُمتازة للحدِّ من الضغط النفسي والآثار الضارة للاستثارة الفسيولوجية المستمرة على أجسادنا.

في دراسة حديثة، ارتدى فيها المشاركون قبَّعات تحتوي على أقطاب كهربائية حتى يتمكَّن الباحثون من قياس نشاط المخ، عُقدت مقارنة مباشرة بين استجابات المخ للأنواع المختلفة من البيئة.[11] فأظهر الذين تمشَّوا في موقعٍ أشبه بالمتنزه موجاتٍ دماغية أهدأ، شاملة مستوياتٍ أدنى من الاستثارة والإحباط، مقارنة بمن ساروا في مناطق حضرية.

الأشخاص الذين يسيرون في متنزهٍ لمدة ساعة يشعرون لاحقًا بقلق أقل مقارنة بالأشخاص الذين يسيرون في شارع مزدحم.[12] كما أنهم يُبدون مستوياتٍ أقلَّ من

الاجترار الذي يؤدي إلى الاكتئاب، كما عرفت في الفصل الخامس.[13] كذلك هم يُبدُون تراجعًا في النشاط العصبي في المنطقة المرتبطة بالمرض العقلي في المخ.

بل ويُساعد هذا النوع من التعرُّض للطبيعة لمدةٍ قصيرة على التقليل من الضرر الفسيولوجي للضغط النفسي. من الأمثلة على ذلك أن أبحاثًا أُجريت في اليابان عن «شينرين يوكو» («الاستحمام في الغابة»؛ أي قضاء بعض الوقت في منطقة غابات) تُشير إلى أن مجرد السير في الغابة لمدة ٢٠ دقيقة أو نحو ذلك يُؤدي إلى مستويات أدنى من ضغط الدم، ومعدَّل ضربات القلب، وهرمون الضغط النفسي الكورتيزول مقارنةً بالسير في منطقة حضرية.[14]

تُفسِّر هذه الاكتشافات لماذا نجد الأشخاص الذين يقضُون بعض الوقت في الطبيعة — بما في ذلك المتنزَّهات العامة والحدائق الخاصة — لديهم معدلات أدنى من الضغط النفسي والأمراض المرتبطة بالضغط النفسي.[15] وكما تقول كريستين مالاكي، الأستاذة في كلية الطب والصحة العامة بجامعة ويسكونسن: «إذا أردت أن تشعر بتحسُّن، فلتخرج.»[16]

عِلاوة على ذلك، فحتى رؤية صور لَمشاهد طبيعية تحدُّ من استجابة الجسم الطبيعية للضغط النفسي. في إحدى الدراسات وضع الباحثون لمشاركين من طلبة الجامعة مجسَّات لقياس النشاط الكهربي في القلب.[17] ثم عرضوا عليهم سلسلةً من الصور على شاشة كمبيوتر. عرضت بعض الشاشات صورًا لمساحات حضرية، مثل المباني والسيارات المتوقفة، في حين عرضت شاشات أخرى مساحات طبيعية في بيئات حضرية، مثل أشجارٍ على امتداد رصيف إحدى المدن.

بعد مُطالَعة الصور، عمد الباحثون إلى استثارة مشاعر الضغط النفسي لدى المشاركين في الدراسة. إذ أُعطوا أولًا مجموعة من المسائل الرياضية الصعبة. ثم بُلِّغوا كذِبًا بأن درجاتهم في هذا الاختبار لم تكن جيدة مقارنةً بدرجات الطلبة الآخرين. وقد أثار هذا الإجراء، بطبيعة الحال، مشاعرَ الضغط النفسي. ثم عُرِضَت نفس الصور مرة أخرى للتحقُّق مما إذا كانت مشاهدة معالم طبيعية ستساعد على الحد من استجابتهم الفسيولوجية للضغط النفسي.

كما توقَّع الباحثون، ساعدت مشاهدة صور الطبيعة الطلابَ على التعافي من الضغط النفسي. فقد كان معدَّل ضربات القلب لدى الطلبة الذين شاهدوا صورًا لمساحات خضراء أدنى من الذين شاهدوا مساحات خرسانية. من ثَم فإن هذه الدراسة تُفيد بأن حتى مُشاهَدة صور المساحات الخضراء قد تُساعد الأشخاص على التعافي من الضغط النفسي الخفيف الوطأة.

ويُسهِم بحثٌ أحدث في مجال علم الأعصاب في تفسير السبب الذي يجعل مشاهدة الطبيعة تحدُّ من مشاعر الضغط النفسي. إذ عرض الباحثون في هذه الدراسة على الناس صورًا لمشاهد حضرية ومشاهد طبيعية وهم على جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي، الذي يقيس نشاط المخ.[18] وقد رُوعيَ التواؤُم بين الصور بحيث تكون كلٌّ منها مبهجة للعين وتضمُّ ألوانًا متنوعة؛ إذ ضمَّت المشاهد الحضرية آفاقًا مدنية جميلة، من دون زحام مروري أو دخان. عُرِض كل نوع من الصور لمدة دقيقتين، حيث كانت صورة جديدة تظهر كل ثانية ونصف ليظل الناس مستغرقين في المهمة.

رغم التشابه بين نوعَي الصور؛ فقد أشارت بيانات قياس نشاط المخ إلى تفاوتٍ ملحوظ. فالأجزاء المسئولة عن التعاطف والإيثار والاستقرار العاطفي والتوجُّه الذهني الإيجابي في المخ كانت أنشط كثيرًا عند عرض المناظر الطبيعية. على النقيض، كانت أجزاء المخ المسئولة عن تقييم الخطر والشعور بالضغط النفسي والقلق أنشط بكثير عند عرض صور المناظر الحضرية. تشير هذه النتائج إلى أن الأشخاص الذين يُشاهدون الطبيعة يُظهِرون نشاطًا أهدأ في الموجات الدماغية، مما يدلُّ على شعورٍ أكبر بالاسترخاء وإحساس أدنى بالقلق.

تأثير الحُجرة ذات الإطلالة

في واحد من أحدث الاختبارات لتبيُّن العلاقة بين الطبيعة والصحة الجسدية، طالع الباحثون الملفات الطبية لمرضى كانوا قد خضعوا لجراحة المرارة في مستشفًى في إحدى ضواحي بنسلفانيا على مدار ١٠ سنين.[19] كان لهذا المُستشفى موقعٌ فريد في الطابقين الثاني والثالث؛ إذ كان المرضى يطلُّون من حجراتهم في أحد جانبي المبنى على مجموعة بديعة من الأشجار، بينما كان المرضى في الجانب الآخر يطلُّون على جدار من الطوب البني.

ثم قارن الباحثون بين معدَّلات تعافي أولئك الذين خُصِّصت لهم حجرة تطلُّ على منظر طبيعي في مقابل من طلَّت حجراتهم على جدار من الطوب. ثم أرادوا كذلك التأكدَ من عدم ضلوع عوامل أخرى في سرعة التعافي، فتوخَّوا تقسيم المرضى بكل مجموعة من مجموعتي الإطلالات حسب الجنس والسن (في حدود خمس سنوات) وما إن كانوا مدخنين، وما إن كانوا بدناء.

وقد كانت النتائج التي توصَّلوا إليها جديرةً بالاهتمام. أولًا، كشفت تقارير الممرضات عن أن المرضى المطلين على جدار الطوب البني كانوا أكثرَ سلبية في تعافيهم عمن يطلون

على منظر طبيعي، ودوَّنت المُمرضات ملاحظات على غرار «يحتاج إلى الكثير من الدعم» و«مستاء ويبكي». كذلك احتاج المرضى المُطلُّون على الجدار إلى مسكِّنات أكثر وأقوى. وأخيرًا، والأهم، أن المرضى المطلِّين على الطبيعة خرجوا قبل المرضى الآخرين بيوم تقريبًا في المتوسط: ٧٫٩٦ مقابل ٨٫٧٠.

رغم أن هذه الدراسة تُعطي دليلًا قويًّا على أن مشاهدة الطبيعة تساعد المرضى على التعافي من الجراحات، فإن العوائق العملية واضحة. فالعديد من المستشفيات يقع في مناطقَ حضرية على كل حال، وتوفير نافذة مُطلَّة على الطبيعة لكل مريض قد لا يكون ممكنًا.

لحسن الحظ، بإمكان أشكالٍ أخرى من الطبيعة أن تؤدي هي الأخرى إلى نتائج إيجابية. إذ نرى مثلًا معدلاتٍ أدنى من الألم والقلق والإرهاق لدى مرضى الجراحة ممن لديهم نبات حي في حجراتهم بالمستشفى خلال فترة النقاهة عمن ليس لديهم نباتات في حجراتهم.[20] كذلك تظهر عليهم مستوياتٌ أقل من الاستثارة الفسيولوجية، شاملة ضغطَ دم ومعدَّل ضربات قلب أقل، كما يحتاجون إلى مسكِّنات أقل.[21]

بالإضافة إلى ذلك، فإن النظر إلى صورٍ للطبيعة من الممكن أن يؤدي إلى نتائج شبيهة جدًّا. ففي دراسة أخرى، حصل مرضى في طور النَّقاهة من عملية قلب على حجرات متطابقة في كل النواحي إلا اختلافًا واحدًا مُهمًّا: القطعة الفنية الموجودة في تلك الحجرة.[22] بعض المرضى لم يكن لديهم أي ملمَح فني في حجراتهم على الإطلاق، وآخرون كان لديهم رسمٌ تجريدي، وآخرون كان لديهم صورة فوتوغرافية كبيرة لمنظَرٍ طبيعي (سواء كان جدولًا محفوفًا بالأشجار أو غابة ظليلة). تبيَّن أن المرضى الذين كانوا في الحجرة التي بها صور الجدول المحفوف بالأشجار كانوا أقل قلقًا واحتاجوا إلى مُسكِّنات أقل مقارنةً بمن كانوا في الحجرات الخالية من القِطع الفنية، وذات الفن التجريدي، وحتى تلك التي احتوت على صورة الغابة المعتمة.

الطبيعة مفيدة لصحَّتك

بالنظر إلى الدور الذي تلعبُه الطبيعة في الحد من الضغط النفسي والاستثارة، لا عجب أن الذين يقضون بعض الوقت في الطبيعة يتمتَّعون برفاهٍ جسدي عام أفضل ولديهم عدد أقل من الشكاوى المتعلقة بالصحة.[23] فإنك على سبيل المثال تجد لدى سكان الأحياء التي تحتوي على مساحات خضراء أكثر، من أشجار ومُتنزَّهات، معدلات أدنى من الأمراض

المزمنة، مثل السكري (أقل بنسبة ١٤ في المائة)، وارتفاع ضغط الدم (أقل بنسبة ١٣ في المائة)، واضطرابات الدهون (أقل بنسبة ١٠ في المائة).[24]

كذلك تنخفض مستويات ضغط الدم المرتفع بين الناس الذين يقضون وقتهم في الطبيعة. بل وتفيد بعض الأدلة في الواقع بأن التردُّد على المساحات الخارجية الخضراء لمدة ٣٠ دقيقة أو نحو ذلك كل أسبوع يحدُّ من انتشار ضغط الدم المرتفع، الذي يُسهم إسهامًا رئيسيًّا في اضطرابات مزمنة أخرى، بنسبة تصل إلى ٩ في المائة.[25]

الأهم أن الأبحاث الطولية تُعطي أدلةً قوية على أن قضاء الوقت في الطبيعة من الممكن أن يطيل أعمارنا فعليًّا. فقد ظلَّ الباحثون في إحدى الدراسات يُتابعون أكثر من ١٠٠ ألف امرأة كن قد ملأن استبيانات صحية على مدار ثماني سنوات.[26] وبمساعدة التصوير بالأقمار الصناعية، تحقَّقوا كذلك من كمية النباتات الخضراء في منطقة كلٍّ منهنَّ. وحتى بعد تحييد العوامل الأخرى التي تزيد من احتمال الوفاة، مثل السن والتدخين ومؤشر كتلة الجسم والوضع الاجتماعي الاقتصادي، كانت وفاة النساء المقيمات في مناطق أكثر خضرة أقل بنسبة ١٢ في المائة من اللواتي يُقِمن في مناطق أقل خضرة.

لكن ليس المقصود بهذا أن قضاء الوقت في الطبيعة من الممكن أن يقيَ من كل الأمراض أو يشفيها. وكما ذكرت كلير كوبر ماركوس، أستاذة تصميم المناظر الطبيعية في جامعة كاليفورنيا، بيركلي: «قضاء الوقت في التفاعل مع الطبيعة في حديقة حسنة التصميم لن يشفي من السرطان أو يعالج ساقًا مُصابة بحرق شديد. لكن ثمة أدلة قوية على أنه من الممكن أن يحدَّ من الألم والضغط النفسي — وهو بذلك يُعزِّز جهازك المناعي بطرقٍ تسمح لجسدك وللعلاجات الأخرى بأن تساعدك على الشفاء.»[27]

خلاصة القول

قضاء وقت في الطبيعة عظيمُ الفائدة للصحة الجسدية والنفسية أيضًا، كما عرفت خلال هذا الفصل. إلا أنَّنا دائمًا ما نُقلِّل من أهمية قضاء الوقت في الطبيعة من أجل سعادتنا. فالأشخاص الذين يخرجون ولو في تمشية قصيرة نسبيًّا — لمدة ١٧ دقيقة تقريبًا — يستهينون بما لتلك التمشية من آثار على حالتهم المزاجية وشعورهم بالاسترخاء.[28]

والآن وقد عرفت فوائد الطبيعة، التمسِ السبيل لقضاء المزيد من الوقت في الطبيعة. وإليك بعض الطرق السَّهلة لفعل ذلك.

أدخلِ الطبيعة في حياتك

لقضاء الوقت في الطبيعة فوائد جمَّة، مِن شحذ الانتباه والتركيز للحد من الاكتئاب والقلق لخفض معدَّل نبضات القلب وضغط الدم. تبلغ هذه الآثار جميعًا أقصاها فيما يقضي الناس وقتهم فعليًّا في الطبيعة، وثمَّة طرقٌ شتى لدمج شكل من أشكال الطبيعة في حياتنا اليومية. وها هي ذي بعض الأمثلة السهلة:

- اخرج للتمشية.
- اشترِ نباتات لمنزلك ومكتبك.
- استمع إلى أصوات الطبيعة على قرصٍ مُدمَج أثناء قيادة سيارتك أو تنظيف منزلك.

وتذكَّر أن أي نوع من أنواع الطبيعة له نفس التأثير. فالأشخاص الذين يُفيدون بتعرُّضهم لأي نوع من الطبيعة بدرجةٍ أكبر في بيئة عملهم — من مشاهدة الطبيعة خارج نوافذهم إلى امتلاك نبات طبيعي في مكتبهم إلى قضاء استراحتهم بالخارج — يُظهِرون مستويات أدنى من الضغط النفسي وشكاوى صحية أقل.[29] على نفس النحو، الأشخاص الذين يتوقَّفون لتصوير معالم الطبيعة — مثل الأشجار والنباتات وغروب الشمس — يُظهِرون مستويات أعلى من السعادة والفرح مُقارنةً بمن يلتقطون صورًا لأشياء من صنع الإنسان.[30] لذا لا تقلق إن لم يكن بإمكانك إيجادَ الوقت للتنزُّه سيرًا على الأقدام مدة ٣٠ دقيقة في الخارج كل يوم؛ حسبك أن تبدأ بإيجاد طرق صغيرة وبسيطة لدمج الطبيعة في حياتك بطريقةٍ ما.

ازرع حديقة

حسنًا، هذا الجزء صعب عليَّ؛ إذ إنني لا أُحسن رعاية النباتات البتَّة. لكنَّ البحوث التجريبية تُخبرنا بأن زراعة حديقة والعناية بها طريقة ممتازة للحد من الضغط النفسي وإعطاء أدمغتنا استراحة هي في أمسِّ الحاجة إليها.

في إحدى الدراسات أعطى الباحثون للمشاركين نشاطًا يستثير الضغط النفسي لينجزوه، ثم طلبوا منهم أداء أحد نشاطين.[31] إذ طُلب من نصف الأشخاص القراءة مدة ٣٠ دقيقة بالداخل. وطُلِب من الآخرين القيامُ بأعمال البستنة بالخارج لمدة ٣٠ دقيقة.

رغم أن كلا النشاطين أدَّى إلى هبوط مستويات الضغط النفسي؛ فقد أدَّت البستنة إلى تقليل الضغط النفسي أكثر من القراءة.

كذلك تؤدِّي البستنة إلى فوائد صحية؛ منها الحد من الاكتئاب والقلق وزيادة الرضا عن الحياة.[32]

اذهب إلى الشاطئ

لدى العديد منَّا ذكرياتٌ طيبة عن قضاء وقت على الشاطئ، من بناء قلاع من الرِّمال للسباحة وسط الأمواج المتكسِّرة لمشاهَدة الأمواج في ارتطامها بالشاطئ. وثمة سبب للشعور براحة كبرى عند قضاء وقت على الشاطئ؛ فالنظر إلى المياه يساعد على تهدئة الأعصاب ويحدُّ من التوتر. فهو يخفِّض معدل نبضات القلب وضغط الدم ويزيد بعض الهرمونات، مثل السيروتونين والإندورفينات، التي تجعلنا نشعر بالانشراح.

صحيح أنه من فوائد قضاء الوقت على الشاطئ الاستراحة التي يمنحها لأدمغتنا من الإثارة الدائمة للحياة اليومية. لكنها ليست الراحة وحدها التي تجعلنا منشرحين حين ننظر إلى المياه. مما يدعو إلى الدهشة، أن صورَ الطبيعة التي تحتوي على مياه من الممكن أن تجعل مشاهديها في حالات أشد إيجابية، أكثر حتى من صور الطبيعة التي تحتوي على مساحات خضراء فحسب.[33]

هل تريد معرفة المزيد عن فوائد قضاء الوقت قرب المياه؟ اطلع على كتاب «العقل الأزرق»، لعالم الأحياء البحرية، والاس نيكولز، الذي يصفُ مدى فائدة المياه لكلٍّ من الصحة الذهنية والبدنية.

أنفقِ النقود بحكمة: سافر في رحلة، شاهد مسرحية، اذهب إلى مباراة

هناك قصة قصيرة رائعة للكاتب الألماني هاينريش بول عن سائح ثري يصادف صيادًا أثناء غفوته على قاربه.[1] يُحادث السائح الصياد ويحثه على مواصَلة الصيد، مشيرًا إلى أن العمل بمزيد من الاجتهاد من الممكن أن يُتيح له، مع الوقت، كسبَ المال الكافي لامتلاك عدة مراكب وجعل أناس آخرين يصطادون لحسابه. فسأله الصياد لماذا لا بد أن يكون هذا هدفه. فأجابه السائح قائلًا: «عندئذٍ ستستطيع أن تجلس هنا في المرسى دون أن تحمل للعالم همًّا، وتغفو في الشمس، وتُطالع البحر الخلاب.»

بالطبع كان هذا بالضبط ما يفعله الصياد بالفعل.

تمثِّل هذه القصة ما يشير إليه الكثير من الأبحاث التجريبية حاليًّا: حين نَقضي أيامنا على النحو الذي نستمتع به نجد سعادة أكبر عن قضائها في بحثٍ لا يكلُّ عن المال. فبينما يحث السائح الثري الصياد على قضاء وقته في السَّعي وراء المزيد والمزيد من المال، يدرك الصياد الحكيم سلفًا أن سعادته الحقيقية تكمُن في قضاء الوقت نائمًا في الشمس. سأشرح في هذا الفصل لماذا لا يجلب لنا المال السعادة، ولماذا قد تُشكِّل طريقة التفكير المادية خطرًا، ولماذا إنفاق ما لدينا من مال على التجارب هو أيسر سبيل للسعادة.

لماذا لا تجلب كثرة المال السعادة

من الصعب مُقاومة الميل للاعتقاد بأن حيازة المزيد من المال ستأتي بمزيد من السعادة. فأغلبنا على كل حال يشتهي الأشياء الغالية الثمن، من سيارات فارهة إلى منازلَ أكبر

حجمًا إلى رحلاتٍ أكثر ترفًا. فلا شك أن الناس الذين يتمتَّعون بهذا النوع من العيش الرغيد أكثر سعادة، أليس كذلك؟

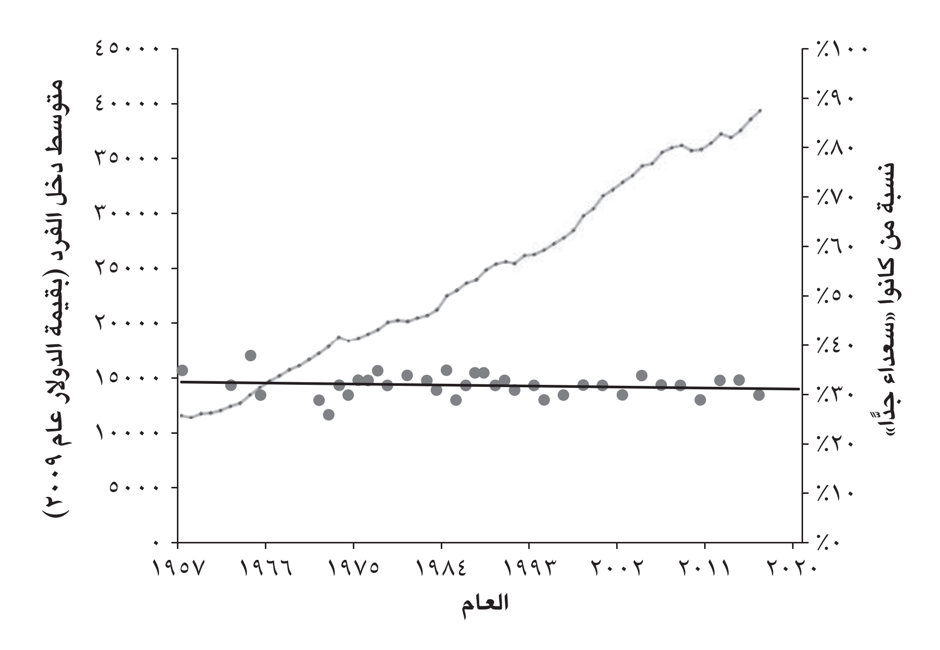
لكن يتبيَّن أن المال لا يستطيع شراء السعادة حقًّا. كما هو مبيَّن في شكل ١٠-١، زاد دخل الفرد زيادة كبيرة خلال الستين عامًا الأخيرة، لكن لا تزال نسبة الأشخاص الذين يُعربون عن شعورهم «بسعادة بالغة» خلال هذه الفترة ثابتة تمامًا.

إحدى أوائل الدراسات التي أثبتَت هذه المعلومة التي ربما تبدو غير منطقية قارنت بين سعادة أشخاصٍ ربحوا جوائزَ مسابقات يانصيب كبرى وآخرين لم يعهدوا هذا النوع من الثروة المفاجئة.[2] رغم عدم وجود تفاوت بين المجموعتين في تقديرهم لدرجة سعادتهم؛ فقد كان تقدير الفائزين باليانصيب لفرحهم بأنشطة عادية متنوعة — مشاهدة التلفزيون، وسماع نكتة طريفة، والتحدُّث مع صديق — أدنى من سعادة الآخرين الذين لم يفوزوا.

هذه الاكتشافات عن انعدام الرابط نسبيًّا بين المال والسعادة تُساعدنا أيضًا على فهم السبب وراء عدم شعور الأشخاص الذين يعيشون في بلدانٍ أغنى بسعادةٍ أكبر. كما تُشير كارول جراهام، أستاذة السياسة العامة في جامعة ماريلاند، في كتابها «السعادة في أنحاء العالم: مفارقة الفلاحين السعداء والمليونيرات التعساء»؛ فإن «ارتفاع معدلات دخل الفرد لا يؤدي إلى ارتفاع متوسط مستويات السعادة مباشرةً.»[3] فعلى سبيل المثال، تبلغ نسبة الأشخاص الذين يفيدون بشعورهم بالسعادة في بنجلاديش ضِعف نسبة الروس، رغم أن الروس يفوقونهم ثراءً بأربع مرات. على نحوٍ مشابه، تصل معدلات السعادة في نيجيريا ضِعف معدلاتها في اليابان، وإن كان دخل اليابانيِّين أكثر من دخل النيجيريين بخمسٍ وعشرين مرة.[4]

وتُعطي أبحاثٌ لاحقة على عينات كبيرة أدلةً أقوى على أن الدخل المرتفع لا يزيدنا سعادة. فقد قاسَ مسحٌ واسع النطاق لنحو نصف مليون أمريكي دخل الأسرة، والرضا عن الحياة، والرفاه العاطفي.[5] كان الرضا عن الحياة تقييمًا لقناعة الناس عامةً بالحالة الراهنة لحياتهم، بينما تحقَّق الرفاه العاطفي مما إذا كان الناس تُؤاتيهم مشاعر إيجابية بصفة منتظمة، مثل السعادة والاستمتاع.

كشفت هذه النتائج عن ارتباط زيادة الدخل بزيادة الرضا عن الحياة؛ فأصحاب المستويات الأعلى من الدخل أكثر رضًا عمومًا عن حياتهم بطبيعة الحال. بيْد أن زيادة الدخل ترتبط بارتفاع الرفاه العاطفي إلى حدٍّ معيَّن فقط. فلا يجني أصحاب الدخول



شكل ١٠-١: دخْل الفرد — الظاهر في الخط ذي النقاط الصغيرة — زاد زيادة ضخمة خلال الستين عامًا الماضية. لكن نسبة الأشخاص الذين أفادوا بأنهم «سعداء جدًّا» — الظاهرة في الخط ذي النقاط الكبيرة — لم تتغير. (Myers, D. G., & Diener, E. (2018). The scientific pursuit of happiness. *Perspectives on Psychological Science,* 13(2), 218–225. Copyright © 2018 by SAGE Publications. Reprinted by Permission of SAGE Publications, Inc.)

البالغة ٧٥٠٠٠ دولار وأكثر، سعادةً إضافية من الدخل المرتفع. رغم أن عدد الأشخاص الذين يكسبون أكثر من ٩٠٠٠٠ دولار سنويًّا الذين يُفيدون بأنهم «سعداء جدًّا» يكاد يبلغ ضِعف عدد أولئك الذين يكسبون أقل من ٢٠٠٠٠ دولار، فلا يُوجد من الأساس اختلاف في السعادة بين مَن يكسبون ٥٠٠٠٠ ومَن يكسبون ٨٩,٩٩٩.[6]

لكن يوجد استثناء للقاعدة العامة التي تُفيد بأن المزيد من المال لا يجلب المزيد من السعادة. فمن الممكن أن تؤديَ قلة المال إلى تفاقم صعوبة منغِّصات الحياة اليومية بالنسبة إلى الأشخاص الذين يعيشون تحت خط الفقر، مثل المشكلات الصحية ومتاعب الرعاية. قد يشغل هؤلاء الناس أن يكون لديهم المال الكافي للوفاء بالاحتياجات الأساسية

— الطعام والسكن والتدفئة وما إلى ذلك. فبالنسبة إليهم المزيد من المال يأتي بمزيد من السعادة. فمن المستحيل على كل حال أن تحسَّ بالسعادة وأنت مشغول بما إذا كان أطفالك سيحصلون على الطعام الكافي ليأكلوه أو إذا كانت التدفئة ستتوفَّر لأسرتك هذا الشتاء. وبناءً على ذلك، فإن البرامج التي تُوفِّر المال للتخفيف من وطأة الفقر تؤدي مباشرةً إلى ارتفاع مستويات السعادة؛ من ناحية لأن الدخل الإضافي يحدُّ من الضغط النفسي لدى الأشخاص الذين يعيشون في مثل تلك الظروف.[7]

بعبارة أخرى، بعد تلبية احتياجاتنا الأساسية، تتحقَّق السعادة حسب الطريقة التي نختار أن نقضي بها وقتنا. وقضاء المزيد من الوقت في أشياء تجعلنا سعداء — في قراءة كتاب، أو مشاهدة التلفزيون، أو مخالطة أصدقائنا — لهي طريقة أفضل كثيرًا لمضاعفة شعورنا بالسعادة عن قضاء المزيد من الوقت في العمل حتى إن كان لكسب المزيد من المال.

مخاطر النزعة المادية

تطالعنا في كل مكان الإغراءات للاعتقاد بأن السعادة تكمن في الحصول على المزيد والأفضل من الأغراض. فمن الواضح أن صور الإعلانات تُوحي برسالةٍ مؤداها أن امتلاك سيارة أفضل، أو مجوهرات أجمل أو منزل أكبر هو السبيل لرضًا أكبر عن الحياة.

لكن الأبحاث التجريبية لا تدحض هذه الفكرة فحسب، وإنما تشير أيضًا إلى أن مجرَّد السعي وراء الممتلكات المادية من الممكن أن يقلل من السعادة. فالأشخاص ذوو النزعة المادية القوية غالبًا ما يكون لديهم مستويات شديدة التدني من الرضا عن الحياة في واقع الأمر. فإنهم يَشعُرون بقدرٍ أقل من المشاعر الإيجابية يوميًّا، وهم أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب، ويُفيدون بشكاوى صحية أكثر؛ منها الصداع وألم الظهر واحتقان الحلق.[8]

بل وترتبط النزعة المادية حتى بانخفاض الرضا عن العلاقة الزوجية. فالزيجات التي يكون فيها الزوجان محدودَي النزعة المادية تمرُّ بخلافاتٍ أقل، وتتمتَّع بتواصلٍ أفضل، ورضًا أكثر عن تلك التي يكون فيها أحد الزوجين أو كلاهما شديد المادية.[9] كما أنها من المرجَّح أن تستمر مدة طويلة.

غالبًا ما ترجع الحاجة الدائمة إلى شراء الأشياء إلى انخفاض الاعتزاز بالذات. فالأشخاص الذين يشعرون برضًا كبير عن أنفسهم يساورهم شعور — زائف — بأن

شراء الأغراض المادية سيجعلهم أكثر اغتباطًا. ورغم أنهم قد يحسُّون بتحسنٍ مؤقت من تلك الاقتناءات، فإن هذا الشعور الإيجابي لا يلبث أن يزول. بالإضافة إلى ذلك، وكما أوضحت في الفصل السادس، فإن شراء الأشياء لاستعراض الثروة معركة خاسرة؛ لأنه دائمًا سيظل هناك شخصٌ آخر لديه أشياء أكثر وأفضل. لهذا السبب يكون المقيمون في أحياء ثرية أشدَّ اهتمامًا بشراء الأشياء، لكنَّهم ليسوا أسعد حالًا.

لكن حتى بالنسبة إلى أولئك الذين لا يُركِّزون بوجهٍ عام على شراء الأغراض المادية، من الممكن أن توهِن طريقةُ تفكيرهم المؤقتة المُتمركِزة على الاستهلاكية من سعادتهم.[10] ففي إحدى الدراسات، عرض الباحثون على بعض الناس صورًا لسِلَع كمالية، مثل السيارات والأجهزة الإلكترونية والمجوهرات، بينما رأى آخرون صورًا مُحايدة. أولئك الذين رأوا الصور المادية أفادوا فيما بعدُ عن مستويات أعلى من الاكتئاب والقلق، مما يشير إلى أنه حتى طريقة التفكير المادية العابرة من الممكن أن تؤذي رفاهنا النفسي. كما أنهم كانوا أقل اهتمامًا بالمشاركة في أنشطة اجتماعية.

ما الذي يسعنا عمله إذن للحدِّ من اهتمامنا بالماديات، لما لها من آثارٍ سلبية على الشعور بالسعادة؟ فلتظلَّ مُتذكِّرًا أن محاولة العثور على السعادة بشراء أغراضٍ مادية قضية خاسرة. في الواقع، يشعر البوذيون بأن الأغراض المادية هي بالأحرى عقبات تحول دون السعادة الحقيقية. روجر كورليس، أستاذ الأديان في جامعة ديوك ومؤلِّف كتاب «رؤى البوذية» كان قد قال ذات مرة: «محاولة أن تكون سعيدًا بتكديس الممتلكات أشبهُ بمحاولة إشباع جوعك بإحاطة جسدِك من كل ناحية بالشَّطائر.»[11]

لماذا المال ليس الطريق إلى السعادة؟

من الأسباب التي تجعل المال لا يجلب لنا السعادة الطويلة الأجل أننا نعتاد على ثرائنا المستجد. في البداية، يكون من الرائع الحصول على بعض المال الإضافي، لكننا مع الوقت نعتاد فحسب على هذا المستوى الأعلى من الدخل أو الثروة المفاجئة؛ ومن ثَم فهي لا تؤدي إلى قدرٍ أكبر من الفرح. يُسمِّي الباحثون في مجال علم النفس هذا التأقلم الدائرةَ المُفرغة للمتعة.

إليك مثالًا على تأثير التأقلُم. فلتتذكر حصولك على أول هاتف محمول على الإطلاق: كم كنت سعيدًا؟ لعلك شعرتَ بإثارة بالغة؛ لأنه صار باستطاعتك على نحوٍ غير متوقَّع أن تتصل بالناس من سيارتك! كان هذا الجهاز الجديد مُثيرًا في بادئ الأمر.

لكن تخيَّل الآن كيف قد تشعر إن استعضتَ عن هاتفك المحمول الحالي بالهاتف المحمول الذي كنتَ في غاية الفرح به منذ ١٥ أو ٢٠ عامًا. من المؤكد أنك لن تشعر بفرحة بالغة؛ لأنك صرت الآن معتادًا على التكنولوجيا الدائمة التطور المتوافرة على الهاتف المحمول. ومن ثَم فإننا نتوقَّع ألا تقتصر هواتفنا المحمولة على السماح لنا بالاتصال بالناس من السيارة فقط، وإنما كذلك بالتقاط الصور، أو قراءة الجرائد، أو شراء الكتب. هذا مثال واضح على أننا نتأقلم مع مرور الزمن ونجد أن الأشياء التي كانت سببًا في زيادة بهجتنا في البداية — مثل العلاوة أو الهاتف المحمول — لم تَعُد كذلك مع مرور الوقت.

بالإضافة إلى ذلك، فإن النمو في الثروة من الممكن أيضًا أن يغيِّر المقارنات التي نعقدها، كما بينت في الفصل السادس. فقد تَحدو بنا زيادةُ الدخل على الانتقال إلى حيٍّ أرقى أو إرسال أبنائنا إلى مدرسة خاصة، وهو ما نتوقَّع أن يجعلنا أشد سعادة. لكن هذه البيئات الجديدة في الواقع إنما تغيِّر طبيعة المقارنات التي نجريها، وهذه المقارنات تجعلنا أشد سخطًا. فربما كلُّ مَن في الحي الجديد، على سبيل المثال، يقود سيارات فارهة أو يَحصل على عناية باهظة التكاليف بحديقته، وربما يذهب أصدقاء أبنائنا في مدرستهم الجديدة في رحلاتٍ أشد ترفًا ويمتلكون منازلَ أخرى. فإذا بثروتنا الجديدة لا تُعطينا السعادة المتوقعة. وكما قال بنجامين فرانكلين: «لم يجعل المال إنسانًا سعيدًا قط، ولن يفعل، فليس في طبيعته ما يبعث على السعادة. فكلما زاد ما لديك منه، زادت رغبتك في المزيد منه.»[12]

التفسير الثالث لعدم وجود علاقة عمومًا بين المال والسعادة، أن المال قد يغيِّر الطريقة التي نُمضي بها وقتنا. فعلى عكس المتوقَّع قد يقضي الأشخاص الذين يملكون مالًا طائلًا وقتَهم دون قصد على نحوٍ لا يفضي إلى السعادة. فأصحاب الدخل فوق المتوسط يقضون وقتًا أقلَّ في مزاولة أنشطةٍ تُعزِّز بهجتهم، مثل التمارين والاسترخاء، ويَقضُون وقتًا أكثرَ في أنشطةٍ لا تُعزِّزها بالضرورة، مثل العمل والانتقال من مكانٍ إلى آخر. فعلى سبيل المثال، يقضي الذين يكسبون ١٠٠ ألف دولار سنويًّا ٢٠ في المائة من وقتهم في أنشطةٍ ترفيهية، في حين يقضي مَن يكسبون أقل من ٢٠ ألف نحو ٣٤ في المائة من وقتهم في تلك الأنشطة.[13] كما أنَّ أصحاب الدخول المُرتفعة يقضون أمسياتٍ أقل في مخالطة الناس، ووقتًا أقصر من النهار في التفاعل مع الآخرين.[14]

هذه النزعة العامة لدى الناس الذين يربحون مالًا أكثر لقضاء المزيد من الوقت بمُفردهم من الممكن أن تؤثِّر حتى على شعورهم بالفرح. فقد اكتشفت دراسة حديثة أن أصحاب الدخل المرتفع يفيدون بإحساسهم بعواطفَ أشد تركيزًا على الذات، مثل الكبرياء

والاغتباط.[15] على النقيض، يفيد الذين يحققون مالًا أقل بإحساسهم بعواطفَ أشد تركيزًا على الآخرين، مثل الشفقة والحب. كما عبَّر عن الأمر بول بيف، أستاذ علم النفس في جامعة كاليفورنيا، إرفين، حين قال: «الثروة لا تضمن السعادة، لكنها قد تجعلك ميالًا للشعور بأنواعٍ مختلفة منها — مثل أن تكون متعتُك ذاتية بدلًا من أن تستمدها من صحبة أصدقائك وأقاربك.»[16]

كما سأوضح في الفصل الثاني عشر، العلاقات الاجتماعية هي أفضل مُسبِّبات السعادة؛ لذلك قد يخسر أصحاب الدخل المرتفع بقضائهم وقتًا أقل مع الآخرين. وفي هذه الحالة من الممكن فعلًا أن يؤدي المزيد من الثراء إلى سعادة أقل.

لماذا إنفاقك على التجارب هو أفضل استثمار لنقودك؟

كان تركيز هذا الفصل حتى الآن على شرحِ لماذا لا يُؤدِّي المزيد من المال إلى مزيدٍ من السعادة. لكن الخبر السعيد هو أن بإمكاننا إنفاق المال بطُرق تعود علينا بالسعادة. من طُرق إنفاق المال التي تزيدنا سعادة إنفاقُ المال على ناس آخرين، منهم الأصدقاء وأفراد الأسرة وحتى الغرباء، كما سأوضح في الفصل الحادي عشر.

ما أنواع الإنفاق الأخرى المُفيدة لرفاهنا النفسي؟

الأشخاص الذين يُنفقون المال على تجارب الحياة — فعلُ أشياء — تبدو عليهم سعادة مستديمة أكثر ممن يُنفقون المال على شراء أغراض مادية — امتلاك أشياء.[17] بناءً على ذلك فإن إنفاق المال لشراء تذاكر مباراة هامة، أو عرض في مسرح برودواي، أو رحلة ممتعة لهو طريقة ممتازة لمضاعفة السعادة. أما إنفاق المال على سيارة أو ساعة أو حذاء باهظ الثمن فعلى النقيض؛ إذ ليس له سوى أثرٍ عابر على مستوى السعادة. وعلى حدِّ وصف مارتن سليجمان، مدير مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا؛ إذ يقول: «الأغراض المادية كلها مثل مثلجات الفانيلا الفرنسية. رائعة حين تتذوَّقها أول مرة، لكن في المرة السابعة تصير بمذاق الكرتون.»[18] بعبارة أخرى: اختر أن تصنع ذكرياتٍ بدلًا من أن تُجدِّد حمَّامك.

من المؤسف أن تقديرات الناس لأنواع الإنفاق التي ستعود عليهم بسعادةٍ أكثر تكاد تكون دائمًا خاطئة. فالناس ينتظرون أن يجعلهم شراء السلع المادية في سعادةٍ أكبر؛ فإننا على كل حال نحتفظ بالأغراض المادية وبذلك نظلُّ نستخدمها مرارًا ونستمد منها

المتعة. أما التجارب، فعلى النقيض، زائلة؛ ومن ثَم فليس بإمكانها سوى أن تُعطيَنا سعادة مؤقَّتة بطبيعة الحال.

طلب الباحثون في إحدى الدراسات من أشخاصٍ أن يتأملوا قدْر السعادة التي قد يشعرون بها من عملية شراء معينة.[19] اعتقد غالبية الأشخاص أن شراء سلعة مادية سيَجلِب لهم سعادةً أكبر من شراء تجربة. لكن حين سأل الباحثون نفس الأشخاص بعد فترة أسبوعين لأربعة أسابيع عن مدى سعادتهم بما اشتروه، كان الناس أشد سعادة بالتجربة التي اشتروها.

لماذا إنفاق المال على التجارب أفضل من إنفاقها على الأغراض المادية؟ لأنه يتسنَّى لنا أن نترقبها، ونحكيها للآخرين، ونعيشها مرة أخرى.

متعة الترقب

هل سبق أن ذهبت في رحلةٍ ممتعة ظللت تفكِّر فيها وتخطِّط لها قبل السفر بأسابيع وشهور؟ تفكِّر أين ستذهب، وماذا سترى، وما إلى ذلك؟ إن كنت فعلت فأهنئك — فإن ذلك النوع من الترقُّب طريقة رائعة لاغتنام سعادةٍ أكبر من حدث واحد! هذا هو نوع الترقُّب الذي يشعر به الأطفال قبل صباح الكريسماس — إنهم يستمتعون بذلك اليوم لأنهم من ناحيةٍ ظلوا طيلةَ أيام وأسابيع يترقَّبون فرحة فتح الهدايا المذهلة. (حتى إن الألمان لديهم تعبير لذلك — Vorfreude ist die schönste Freude، ومعناه: «الترقُّب هو المتعة الأعظم».)

في سلسلة كتب «ويني الدبدوب» للكاتب إيه إيه ميلن، مقولة رائعة تشير إشارة دقيقة لبهجة الترقُّب:

> قال الدبدوب: «حسنًا، أكثر ما أحبه»، ثم اضطُر إلى التوقف والتفكير. فرغم أن لعْق العسل كان طيبًا جدًّا، فإن اللحظة السابقة للعقِه كانت أفضل حتى من الوقت الذي يلعقه فيه فعليًّا، لكنه لم يكن يعلم ما اسم تلك اللحظة.

وكانت الكلمة بالطبع هي الترقُّب.

لكنَّك لست في حاجةٍ للاكتفاء بتصديق زعمي فحسب. فالأبحاث العلمية أثبتت أن الأشخاص الذين يترقَّبون الشيء يشعرون بمتعة أكثرَ ممن لا يترقَّبونه. فعلى سبيل المثال،

طلب الباحثون في إحدى الدراسات من طلبةٍ جامعيين أن يُشاركوا في دراسةٍ تهدف إلى «تقييم شوكولاتة».[20] طُلِب من نصف الطلاب أن يتناولوا في الحال إما شوكولاتة «كيسيز» أو «هاجز» اللتين تنتجهما شركة «هيرشي»، ثم يحدِّدوا درجةَ استمتاعهم بهذه الشوكولاتة. كذلك طُلِب من الطلاب الآخرين تناول الشوكولاتة ثم تقييمها لكن فقط بعد أن ظلوا مُنتظِرين ٣٠ دقيقة. هل تستطيع توقُّع النتائج؟ أعرب الطلاب الذين اضطروا للانتظار ٣٠ دقيقة عن استحسانهم للشوكولاتة أكثرَ بكثيرٍ مقارنةً بمن تسنَّى لهم تناولها في الحال.

إذن فإن من الأسباب التي تجعلنا أكثرَ سعادة من إنفاق المال على التجارب أن ترقُّب التجربة أمتع من ترقُّب سِلعة مادية جديدة.[21] تأمَّل البهجة التي قد تشعر بها من ترقُّب رحلة إلى أوروبا لطالما انتظرتها — الأشياء التي سوف تراها، والطعام الذي ستأكله. والآن تأمَّل البهجة التي قد تؤاتيك من ترقُّب الوصول الوشيك لغرضٍ مادي، مثل سيارة، أو تلفزيون بشاشة كبيرة، أو كمبيوتر جديد. عند أغلب الناس، يثير ترقُّب وصول غرض مادي (على غرار «لا أطيق الانتظار للحصول على حقيبتي الجديدة!») سعادة أقل من ترقُّب الرحلة (من قبيل «لا أطيق الانتظار لرؤية ماتشو بيتشو!»).

نتائج هذا البحث أدَّت بي أنا وزوجي إلى تغيير أنواع الهدايا التي نُعطيها لأبنائنا في الكريسماس كل عام تغييرًا جذريًّا. بدلًا من شراء غرض ثمين، صرنا نُنفق المال على تجربة من التجارب. فكانت لأجل ابنتي في أحد الأعوام تذاكر لمسرحية «هاميلتون»، وفي عام آخر كانت تذاكر لجولة برنامج «الرقص مع النجوم». (وقد تبيَّن أن جولة برنامج «الرقص مع النجوم» ليست الاختيار الأنسب لفتاةٍ في الحادية عشرة من العمر.) أما الصبيان، فدائمًا ما تدور هذه التجارب حول الرياضة — تذاكر لبوسطن سلتيكس أو بوسطن بروينز.

من ثَم حين تشتري شيئًا من أجل شخصٍ عزيز، جرِّب أن تستبعد شراء سِلعة مادية أخرى واشترِ بدلًا من ذلك تجربة — يومًا في منتجع، أو تذاكر لحفل، أو كوبون هدية لمطعم مفضَّل.

قوة التجارب المشتركة

من التفسيرات الأخرى لمزايا شراء تجارب أن الناس يُشاركون على الأرجح تجاربهم مع آخرين، في حين أنهم يشترون على الأرجح الأغراض المادية لاستخدامها وحدهم. فقد يكون من الأرجح على كل حال حين تذهب في رحلةٍ أو إلى المسرح أن تَصطحِب صديقًا بدلًا من

الذهاب بمُفرَدك، لكنك حين تشتري حقيبةً أو ساعةً أو كمبيوترًا محمولًا جديدًا سيكون غالبًا لاستخدامك الشخصي، وليس لتتشاركه. وقد يكون هذا الميل لتشارُك التجاربِ مع مَن يهمُّنا أمرهم هو التفسير لأثرها الهائل على شعورنا بالسعادة. وكما قال الجوَّال والرحَّالة كريس ماكندليس: «لا تكون السعادة حقيقية إلا عند مشاركتها.»[22]

تناول الباحثون في إحدى الدراسات هذه المسألة مباشرةً بالمقارنة بين الفوائد النسبية التي تتحقَّق على مستوى السعادة عند إنفاق المال على تجارب في مقابل إنفاقها على أشياء، وكذلك إنفاق المال في أغراض فردية في مقابل أغراض اجتماعية.[23] ما الذي كشف عنه هذا البحث بخصوص الطريقة المثلى لإنفاق المال؟

أولًا: أدَّى إنفاق المال في أغراضٍ جماعية لقَدرٍ أكبر من السعادة عن إنفاقه في أغراض فردية، أي إننا نجد سعادة أكبر لشراء شاشة تلفزيونية كبيرة تستطيع الأسرة كلها الاستمتاع بها مقارنةً بحقيبة أو ساعة نهدف لاستخدامها وحدنا. تَنطبِق هذه النتائج على شراء كلٍّ من الأشياء المادية والتجارب؛ الذين يُنفقون المال على تجارب مشتركة اجتماعيًّا — الذهاب إلى حفل مع صديق أو السفر في رحلة مع زوج — أظهروا مستوياتٍ أعلى من الرضا مقارنةً بمن يُنفقون المال على تجارب فردية — حضور حدث رياضي بمُفردهم أو الذهاب في رحلة فردية.

لكن كان الباعث الأفضل على السعادة هو إنفاق المال على تجارب مشتركة اجتماعيًّا — مثل التخطيط لرحلةٍ مع زوج أو اصطحاب الأسرة كلها لمسرحية في برودواي. فللتجارب المشتركة اجتماعيًّا في الواقع، أثرٌ أكبر على السعادة مقارنةً بإنفاق المال على تجارب فردية أو أشياء مادية (فردية أو مشتركة). تشير هذه النتائج إلى الفوائد البالغة التي تتحقَّق على مستوى السعادة من إنفاق المال على التجارب، لا سيما إن كانت تلك التجارب من الممكن مشاركتها مع أشخاصٍ يُهمنا أمرهم.

قوة عيش التجربة مجدَّدًا

تخيَّل أنك ذهبتَ في رحلة رائعة — أسبوع من الاسترخاء في مُنتجَع كاريبي شامل كل الخدمات، أو أسبوع من الإثارة طائفًا بالمتاحف والمواقع الأثرية في روما، أو رحلة تجوال في منتزه يوسيميتي الوطني. والآن تخيَّل أنك أنفقت للتو مبلغًا من المال على مقتنيات — سيارة فارهة جديدة، أو ساعة ثمينة، أو معطف فرو. أي من تلك المشتريات يُرجَّح أن

تخبر به الآخرين؟ كما قد تتوقع، الأرجح أننا نحكي عن تجاربنا للآخرين أكثر من أن نحكيَ لهم عن أغراضنا المادية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الحديث عن تجاربنا يزيد من استمتاعنا بالحدث الأصلي.[24] فإننا نحب أن نصف رحلاتنا للآخرين من ناحية لأنَّنا بالحكي نعيش التجربة مرة أخرى في أذهاننا. هذه القدرة على العودة بالذاكرة إلى التجارب من الأشياء التي تجعل هذه الأحداث عزيزة.

وإننا نجد متعةً أقل كثيرًا في التحدث عن مقتنيات مادية بتكلفة باهظة مُماثلة مع الناس. فقد نذكر مبدئيًّا أننا اشترينا سيارة جديدة، لكنه من المستبعد نوعًا ما أن نسترسِل في وصف شرائها أو تجربة قيادتها للآخرين.

وكما يقول أميت كومار، مؤلِّف هذه الدراسات: «تعيش التجربة في ذاكرتنا وفي القصص التي نحكيها، أما السِّلَع المادية «فتختفي» بمجرد أن نعتاد عليها بطبيعة الحال. فجهاز الووكمان الذي كنا نعتزُّ به من قبل بطُل استعماله، في حين كما قال همفري بوجارت لإنجريد برجمان في فيلم «كازابلانكا»: «سنظلُّ دائمًا مُحتفِظين بذكريات باريس.»»

معضلة تذاكر مباراة كابز في بطولة العالم

ظل شقيقي مات لزمنٍ طويل يحصل على تذكرة مخفَّضة لحضور المباريات الموسمية لفريق شيكاجو كابز للبيسبول. وفي أكتوبر ٢٠١٦ واجه مُعضِلة غير مألوفة بالمرة: ما الذي سيفعله بأربع تذاكر لمباراة بطولة العالم. كان لديه خيار أن يصطحب زوجته وطفليه للمباراة — فمن الواضح أنها فرصة رائعة بحق. الخيار الآخر كان أن يبيع التذاكر ويكسب ١٠ آلاف دولار.

بعد قراءة هذا الفصل، ربما تستطيع أن تتخيَّل نصيحتي لمات. بالاستناد إلى أبحاث في علم السعادة توجد إجابتان مثاليتان. إحداهما هي بالطبع اصطحاب أسرته للمباراة واغتنام التجارب التي سيتشاركونها (وأن يستمتعوا بتلك الذكريات ويتذكَّروها لفترة طويلة). الخيار الصائب الآخر أن يبيع التذاكر ثم يأخذ العائد ليذهب في رحلة عائلية رائعة — إلى ديزني لاند أو جراند كانيون أو هاواي. يفترض أن يؤدي أيٌّ من هذين الخيارين إلى بهجةٍ تفوق تلك البهجة الناتجة عن شراء سيارة جديدة أو أثاث لحجرة المعيشة. وقد ذهبوا إلى المباراة وكانت المعجزة أن شهدوا الفوز الوحيد لفريق كابز في بطولة العالم على ملعب ريجلي.

كان إنفاق المال في الذهاب للمباراة بالنِّسبة إلى شقيقي وأسرته خيارًا أفضل بكثير من ربح ١٠ آلاف دولار سريعًا. فقد كانوا يترقبون الذهاب للمباراة، وحضروها معًا بروح الأسرة، وما زالوا يعيشون هذه الليلة مجددًا حين يحكون لآخرين قصةَ هذه التجربة الفريدة. ذلك هو نوع السعادة الذي يستطيع المال شراءه بحق!

خلاصة القول

نُريد كلنا المزيد من السعادة، لكنَّنا كثيرًا ما نسعى إليها بطرقٍ خاطئة تمامًا. في رسمٍ هزلي رائع في مجلة «نيويوركر» يظهر رجل على فِراش الموت وهو يقول: «ليتني اشتريت المزيد من الأشياء التافهة.» حاولِ التوقُّف عن التأثُّر بالرسائل المُتواصِلة التي تصلنا عن أهمية الأغراض المادية. أعطِ الأولوية بالأحرى للأشياء المهمة بحق — فإنفاق المال على التجارب، لا سيما التجارب المشتركة التي يمكننا ترقُّبها، هو السبيل الحقيقي للسعادة.

إليك بعض الاستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها في حياتك لتجد سعادة أكبر.

الوقت قبل المال

كما أوضحت سابقًا في هذا الفصل، للطريقةِ التي نُمضي بها يومَنا أثرٌ عظيم على سعادتنا. لذلك، فإن التخلُّص من المهام التي تُثبِّط معنوياتنا، كلما أمكن ذلك، لهو طريقة رائعة لتحسين رفاهنا في مجمله. قد يكون ذلك بألا نقدِم كثيرًا على أعمال معينة. فإذا كنت على سبيل المثال تَكره تغيير الملاءات أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية، فربما يمكنك القيام بتلك المهام مرة كلَّ أسبوعين بدلًا من مرة كل أسبوع. في حالات أخرى، من الممكن للعزم على الاستعانة بشخص لأداء مهام معينة، مثل تنظيف منزلك أو جز حشائش حديقتك، أن يُعزِّز سعادتك بدرجة كبيرة.

في دراسات شملت طلبةً جامعيين وكبار سن، أعرب الأشخاص الذين يُعطون الأولوية لوقتهم على نقودهم عن درجاتٍ أعلى من الرفاه النَّفسي والرضا عن الحياة.[25] وإننا نشهد فوائد إنفاق المال من أجل توفير الوقت في شتى الثقافات ولدى الأشخاص ذوي الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية المختلِفة.

وها هو ذا مثال لنرى كيف أن إنفاق المال لتوفير الوقت يجعلنا في حالٍ أفضل كثيرًا. ففي واحدة من الدراسات، أُعطيَ أشخاص ٤٠ دولارًا في عطلتين أسبوعيتين متتاليتين

لكن مع إعطائهم تعليمات صارمة بشأن سبل إنفاق المال.[26] إذ طُلِب من الأشخاص في عطلة أسبوع إنفاق المال على شراء أشياء مادية، كتب أو ملابس مثلًا. وفي عطلة الأسبوع الأخرى طُلِب منهم إنفاق النقود على شيء يوفِّر لهم الوقت، مثل استقلال سيارة أجرة بدلًا من السير، أو تناول الطعام في مطعم بدلًا من الطهي.

ثم طلب الباحثون من هؤلاء الأشخاص بعد كل عطلة أسبوع أن يُقيِّموا المستوى العام لضغطهم النفسي ورفاههم. هل تستطيع أن تخمِّن ما الذي وجدوه؟ أفاد هؤلاء الأشخاص بمستويات أدنى من الضغط النفسي والحالة المزاجية السَّلبية ومستويات أعلى من الحالة المزاجية الإيجابية، في الأيام التي طُلِب منهم فيها إنفاق المال في أشياء تُوفِّر لهم الوقت، مقارنةً بالأيام التي اشترَوا فيها أغراضًا. يبدو أن إنفاق النقود من أجل توفير الوقت لأنفسنا يحدُّ من ضغوطات الحياة اليومية؛ ومن ثَم فإنه يمنح قدرًا أكبر من السعادة.

هناك اختيارات متعدِّدة لتوفير الوقت التي يمكننا اتخاذها في حياتنا اليومية:

- الاستعانة بخدمة تنظيف المنزل، أو كنس أوراق الأشجار، أو جز الحشائش، أو تنظيف ممر السيارة.
- احصُل على عشاء جاهز بدلًا من الطهي.
- اذهب في رحلة طيران دون توقُّف باهظة، بدلًا من الرحلة الأرخص التي تستلزم التوقف.

ستجد في العديد من المواقف أن إعطاء الأولوية للوقت على المال هو الحل الأفضل لتعزيز مشاعر السعادة.

التقِط صورًا

تخيَّل أنك تزور مدينة لأول مرة ذاهبًا في جولة بالحافلة لمشاهدة معالِمها الهامة — المتاحف والتماثيل والمباني الشهيرة. هل سيَختلِف استمتاعك بهذه التجربة إن التقطت صورًا؟

ذهب الباحثون في إحدى الدراسات للتحقُّق من هذه المسألة على وجه الخصوص.[27] فطُلب من أفراد المجموعة الأولى من الزائرين أن يلتقطوا ١٠ صور على الأقل خلال جولة مدتها ساعة، في حين طُلب من أفراد المجموعة الأخرى أن يتركوا كاميراتهم وهواتفهم

المحمولة، فلا يستطيعون التقاط صور. وقد أفاد الذين التقطوا الصور باستمتاعهم أكثرَ بالجولة. لماذا؟ لأن التقاط الصور يجعل الناس يُفيدون باستغراقهم أكثر في التجربة واستمتاعهم بها.

رغم أن هذه الدراسة تعرَّضت فقط لتأثير التقاط الصور على استمتاعهم بالتجربة الفعلية، فمن الممكن أن يكون لالتقاط الصور فائدة إضافية؛ فإن حيازة صورِ تجربةٍ ما يتيح للناس العودة بذاكرتهم إلى تلك التجربة فيما بعد، مما قد يؤدِّي كذلك إلى زيادة مستوى السعادة. حسبك أن تتخيل السعادة التي قد تُساورك عند مطالعتك صور رحلة، أو احتفالك بعيد ميلادٍ مهم، أو توثيقك للحظة تذكارية في طفولتك.

خطِّط لرحلة

التخطيط لرحلة طريقةٌ رائعة حقًّا لزيادة الشعور بالسعادة؛ لأنه يُتيح لنا الترقُّب. وكما عرفنا سابقًا في هذا الفصل، فإن الترقُّب يزيد من الاستمتاع. ومن المهم أن نشير إلى أنه كما هو متوقَّع رغم أن الناس التي تُخطِّط لعطلة تشعر بسعادةٍ أكبر ممن لا يخططون لها، فإنَّ هذه السعادة المضاعفة لا تستمر بعد انتهاء العطلة.[28] فرغم أننا قد نجد لحظات سعادة بعد العطلة، بالحديث عن تجربتنا مع أصدقائنا ومعايشتها مرة أخرى من خلال الصور، فإننا بمجرد أن نعود إلى روتين الحياة اليومية، لا تظل سعادتنا مضاعفة إلى الأبد.

إن ترقُّب الرحلة يُثير قدرًا من السعادة يفوق حتى السعادة الناتجة عن تذكُّر رحلة قمنا بها فعلًا.[29] فإننا على كل حال لا نترقَّب سوى الشيء الإيجابي؛ الوجبة الشهية التي سنتناولها، المتحف الرائع الذي سنتجوَّل فيه، والحماس لرؤية مدينة جديدة، وما إلى ذلك. لكننا حين نتذكر تتسلل إلى ذكرياتنا بعضُ الوقائع التي لم تكن إيجابية في الرحلة؛ المتاع المفقود، والصفوف الطويلة، وحجرة الفندق المزعجة.

إذن فإن من الأساليب السهلة لتعزيز مشاعر السعادة التخطيطَ لبعض الرحلات. حين تقابلني صعوبة في النوم، أو أشعر بالقلق، ألجأ إلى استراتيجية مضمونة: أتناول دليل سفر وأبدأ في التخطيط لرحلة. أحيانًا يسفِر هذا التخطيط عن رحلة، لكنه في أغلب الأحيان لا يتحقق بالمرة — وإن كنت ما زلت آمل أن أرى شواطئ نورماندي، وأزور أطلال بومبي، وأبحر في جولة في البحر المتوسط يومًا ما.

الفصل الحادي عشر

قدِّم هديةً لأي شخص

في صباح ٢٦ ديسمبر ٢٠٠٤، كانت بترا نمكوفا، عارضة الأزياء من جمهورية التشيك، وصديقها، سايمون آتلي، المصور الفوتوغرافي، يمضيان عطلة في منتجع على ساحل تايلاند حين تسبَّب زلزال في مدٍّ بحري (تسونامي) في المحيط الهندي. كانت بترا وسايمون في كوخهما حين اندلعت الموجة الأولى، لتُطيح بهما خارجه في لحظات. أصيبت بترا بكسرٍ في الحوض وإصابات داخلية حادة متعددة، لكنها أُنقذت بعد أن ظلَّت ثماني ساعات متشبثة بنخلة؛ أما سايمون فلم ينجُ.

بعد التعافي من إصاباتها، قرَّرت بترا العودة إلى تايلاند لمساعدة الآخرين الذين دمَّرت هذه الكارثة الطبيعية حياتهم. فأنشأت صندوق «هابي هارتس فاند»، المعني بإعادة بناء المدارس وإعانة صغار الضحايا. كان دافعها، على حدِّ تعبيرها، أنانيًّا نوعًا ما؛ إذ تقول: «حين نجعل شخصًا سعيدًا، نصير أشدَّ سعادة. إذا قررتَ أن تُقدِّم العون بطريقة أو أخرى، فستستفيد أنت أكثر لأن ذلك يمنحك شعورًا عارمًا بالفرح.»[1]

وفي هذا الفصل سأشرح لماذا العطاء هو أحد أفضل الطرق للعثور على السعادة. في حقيقة الأمر يزيد العطاء من سعادتنا ويُحسِّن حالتنا الصحية، بل ربما حتى يطيل أعمارنا. وربما الأهم أن أي نوع من العطاء مهم، بما يشمل إعطاء المال لمنظمات خيرية والتطوع في مجتمعك، بل وحتى التبرع بالدم.

البحث عن السعادة في الأماكن الخطأ

تخيَّل أنك وجدت ورقة بقيمة ٢٠ دولارًا مجعَّدة في سيارتك ذات صباح فقررتَ أن تنفق هذه «النقود المكتشَفة» لتُضفيَ على يومك بعض البهجة الإضافية. ما هو السبيل الأفضل

لتحقيق هذا الهدف؟ قد يتصوَّر أكثر الناس مكافأةَ أنفسهم بشيء يحبونه — تناول الغداء في مطعمهم المفضَّل، أو شراء كتاب كانوا يريدون قراءته، أو الحصول على عناية بأظافرهم.

لكن يتَّضح أنَّ ظنَّنا بشأن الطريقة الأمثل لإنفاق هذه النقود خاطئ تمامًا. لمعرفة كيف يؤدي إنفاق المال بطرقٍ مختلفة إلى السعادة، سأل باحثون بطريقة عشوائية أشخاصًا في الشارع إن كانوا مُستعدِّين للمشاركة في دراسة نفسية سريعة.[2] طُلب من الذين وافقوا تقييم لدرجة شعورهم بالسعادة والإدلاء بأرقام هواتفهم. ثم تسلَّموا مظروفًا به خمسة دولارات أو ٢٠ دولارًا. وطُلب منهم إنفاق النقود التي في المظروف بحلول الساعة الخامسة من مساء ذلك اليوم وأُعطُوا كذلك توجيهات محدَّدة بشأن سبيل إنفاق هذه النقود. فطُلب من مجموعة إنفاق المال على أنفسهم، بأن يُسدِّدوا فاتورة، أو يدفعوا مصروفات، أو يشتروا هدية لأنفسهم مثلًا. وطُلب من مجموعة أخرى من الأشخاص أن يُنفقوا النقود على شخص آخر، في صورة هدية أو تبرُّع خيري على سبيل المثال. ثم اتصل الباحثون بالمشاركين ذلك المساء، بعد أن أنفقوا النقود، وسُئلوا أن يُقيِّموا مقدار شعورهم بالسعادة.

ليس مُستغربًا أنه لم يكن ثمَّة اختلاف في السعادة بين مَن حصلوا على خمسة دولارات في مقابل مَن حصلوا على ٢٠ دولارًا. إلا أن الذين أنفقوا النقود على شخص آخر أعربوا عن مستوياتٍ أعلى من السعادة عن الذين أنفقوا المالَ على أنفسهم، رغم أنه لم يكن ثمَّة فرقٌ في مستوى السعادة بين الأشخاص في المجموعتين في بداية اليوم. إن الطريقةَ التي ننفق بها النقود هي التي تؤثِّر على ما نشعر به، وإنفاق مبلَغ صغير مثل خمسة دولارات على شخصٍ آخر — حتى إن كان شخصًا لا نعرفه — يزيد من مقدار سعادتنا.

في دراسة أخرى حول ما للعطاء من أثرٍ طيب في النفس بما يتجاوز حتى الاستئثار بالخير لأنفسنا، كشفت النتائج عن استنتاجاتٍ مشابهة. فقد أتاح الباحثون في هذه الدراسة للمشاركين خيار شراء حقيبة هدايا ترويجية بالنقود التي كسبوها نظير مساعدتهم في دراستهم.[3] قيل لنصف المشاركين إن مِن حقِّهم الاحتفاظ بالحقيبة، في حين قيل للنصف الآخر إنَّ الحقيبة ستذهب تبرُّعًا لأحد الأطفال المرضى في مستشفًى محلي. وقد أعرب الناس الذين قيل لهم إن حقيبتهم ستئول إلى طفل مريض عن مستوياتٍ أعلى من السعادة عن أولئك الذين سُمح لهم بالاحتفاظ بحقيبتهم.

الشيء المثير للاهتمام بشدة في هذا البحث أن الناس دائمًا ما يُخطئون بشأن تقديرهم لأفضل سبيل لإنفاق نقودهم لتعزيز سعادتهم. في الواقع، يظنُّ أغلب الناس أن إنفاق

المال على شيء لأنفسهم سيجعلهم أسعد ممَّا لو أنفقوه على شخص آخر. وللأسف يؤدي هذا الخطأ في الحدْس إلى عدم إنفاقنا نقودَنا على النحو الصحيح.

فائدة البذل للآخرين

تُثبت الأبحاث التي جاء شرحها حتى الآن كيف أن إنفاق مبالغ صغيرة على الآخرين يزيد من سعادتنا. ورغم أن هذه النتائج قد لا تنسجم مع حدْسنا بشأن الطريقة لبلوغ أكبر درجات السعادة، فهي ربما تنطبِق فقط حين نتحدَّث عن مبالغ صغيرة نسبيًّا.

لاستقصاء العلاقة بين المبالغ المالية الأكبر والسعادة، سأل باحثون بعض الأمريكيِّين في أنحاء البلاد كيف يُنفقون دخلهم السنوي عمومًا، وطلبوا منهم تحديد المستوى العام لسعادتهم.[4] شملت المصروفات الشهرية الرئيسية التي أفاد بها الناس فواتير ونفقات (رهن/إيجار عقاري، سيارة، كهرباء)، وهدايا لأنفسهم (ملابس وحُلي وأجهزة إلكترونية)، وهدايا لآخرين، وتبرُّعات لجمعيات خيرية. وضم الباحثون أول فئتين — كمقياس «للإنفاق على النفس» — وثاني فئتين — كمقياس «للإنفاق على الآخرين». ثم تتبَّعوا الصلة بين السعادة وكل نوع من نوعي الإنفاق.

كانت النتائج التي توصَّلوا إليها واضحة جدًّا: لم يكن ثمة ارتباط بين السعادة والإنفاق الشخصي، مما يدلُّ على أن الأشياء التي يشتريها الناس لأنفسهم لا تأتي بالسعادة. على النقيض، كلما أنفق الناس على أشخاص آخرين — سواء كانوا يعرفونهم ويشترون لهم هدايا أو لا يعرفونهم لكن يتبرعون لهم عن طريق جمعيات خيرية — زادت سعادتهم. ظل هذا الارتباط بين العطاء والسعادة قائمًا حتى حين وضع الباحثون في الحسبان الدخل السنوي.

لكن من المشكلات التي تعتري هذه الدراسة أن الباحثين لم يستطيعوا أن يُحدِّدوا ما إن كان الكرم انعكاسًا لسعادة الناس أو سببًا لها؛ بعبارة أخرى، ربما أن الأشخاص السعداء أكثر عطاءً للآخرين وليس العطاء هو ما يُؤدي إلى السعادة. للإجابة عن هذا السؤال، أجرى هؤلاء الباحثون لاحقًا دراسة أخرى ليتحرَّوا فيها كيف ارتبط نوعٌ مُعيَّن من العطاء بالسعادة.

هذا البحث، الذي تحرَّى عن كيفية إنفاق الناس لعلاوة (قيمتها ٥٠٠٠ دولار تقريبًا) حصلوا عليها من شركتهم، كشف عن نتائج مطابِقة. فالأشخاص الذين أنفقوها على آخرين شعروا بسعادة أكبر من أولئك الذين أنفقوها على أنفسهم. وقد ظلت هذه النتيجة

قائمة حتى حين وضع الباحثون في الحسبان إجمالي الدخل وكذلك حجم العلاوة. بإيجاز، الموظَّفون الذين خصَّصوا الجزء الأكبر من علاوتهم للإنفاق على الغير شعروا بسعادة أكبر بعد تلقِّيهم العلاوة، وكان الأسلوب الذي أنفقوا به تلك العلاوة باعثًا أهم على شعورهم بالسعادة من حجم العلاوة نفسها.

لا تزال الأدلة على العلاقة بين العطاء والسعادة تتجلَّى في دراسة بعد أخرى. فعلى سبيل المثال، اكتشف استقصاءٌ على مستوى العالَم أجْرته مؤسسة جالوب أن الأشخاص الذين تبرَّعوا لأهداف خيرية خلال الشهر السابق في ١٢٠ دولة من أصل ١٣٦ دولة أعربوا عن درجةٍ أعلى من الرضا عن الحياة.[5] من ثَم فإنه حتى في الدول الفقيرة، تجد إنفاق المال على الآخرين باعثًا أقوى على السعادة من إنفاق المال على أنفسنا.

من البديهي أن تتطلَّب تلبية حاجاتنا الأساسية توجيهَ قدْر معقول من المال للإنفاق الشخصي. فالإنفاق الشخصي على كل حال يشمل العديد من الضروريات مثل مصروفات الرهن العقاري والغذاء والوقود. إلا أنَّ الإقدام على تغييرات ولو صغيرة لتوجيه المزيد من المال للإنفاق على الآخرين من الممكن أن يعود علينا بالمزيد من السعادة.

بذْلُك من وقتك أيضًا يُشعرك بالسعادة

رغم أنَّ العطاء بوجهٍ عام يُضاعف السعادة، فإننا نشعر بنشوة خاصة من العطاء بالطريقة التي تُتيح لنا تكوين روابط مع الآخرين. فعلى سبيل المثال، وزَّع باحثون في إحدى الدراسات قسائم مُشتريات لمقهى ستاربكس بقيمة ١٠ دولارات على الناس عشوائيًّا في الشارع.[6] إلا أنَّ الذين حالفهم الحظُّ بالحصول عليها تلقَّوا توجيهات محدَّدة بخصوص السبيل لاستخدام هذه القسائم:

- طُلب من بعض الأشخاص استخدام القسيمة باصطحاب شخص آخر لتناول القهوة.
- طُلب من بعض الأشخاص التنازل عن القسيمة لشخصٍ آخر، وعدم اصطحاب ذلك الشخص إلى ستاربكس.
- طُلب من بعض الأشخاص إنفاق القسيمة كاملة على أنفسهم بالذَّهاب إلى ستاربكس بمُفردهم.
- طُلب من بعض الأشخاص الذهاب إلى ستاربكس مع صديق، لكن مع إنفاق القسيمة على أنفسهم فقط.

أتاح تصميم هذه الدراسة للباحثين التحقُّق من الفوائد النِّسبية لقضاء وقت مع صديق، وإعطاء هدية لشخص، وإعطاء الشخص هدية لنفسه.

وجد الباحثون أن الأشخاص الذين استخدموا القسيمة ليُفيدوا بها شخصًا آخر وقضوا الوقت مع ذلك الشخص في ستاربكس هم الذين أظهروا أعلى مستوًى من السعادة. إذن، العطاء مفيد، لكن العطاء الذي يشمل التفاعل مع الآخرين أبلغ فائدة.

وهذه النتيجة تُفسِّر لماذا التطوع، الذي يصل بين الناس ومُتطوِّعين آخرين وكذلك أصحاب الحاجة في المجتمع، يُعزِّز مشاعر السعادة.[7] فمُقارنةً بالأشخاص الذين لا يتطوَّعُون مطلقًا، فإن الأشخاص الذين يتطوَّعون شهريًّا تزداد أرجحية شعورهم بأنهم «سعداء جدًّا» بنسبة ٧ في المائة، والأشخاص الذين يتطوَّعون تزداد أرجحية شعورهم بأنهم «سعداء جدًّا» بنسبة ١٦ في المائة.[8] ثمَّة مقولة ملهمة غالبًا ما تُنسب للمهاتما غاندي تقول: «أفضل وسيلة للعثور على نفسك هي أن تكرس نفْسك لخِدمة الآخرين.»

الاستقصاءات القومية عن العلاقة بين العُصابية — مستوى الاكتئاب والقلق والتوتُّر لدى المشاركين — والتطوع تُعطينا دليلًا أقوى على أن العطاء يجعلنا سعداء. فالولايات التي بها أعلى معدَّلات التطوع — يوتا وساوث داكوتا ومينيسوتا — كلها من أقلِّ عشْر ولايات إصابة بالعُصابية. في المقابل، نرى أن الولايات التي يعاني سكانها معدَّلاتٍ أعلى من العُصابية لديها معدلات أدنى من التطوع.[9] ورغم أن الولايات التي سكانها أكثر ثراءً تُظهر معدلات أعلى من التطوع، ربما لأنَّ المزيد من الدخل يسمح بمزيد من وقت الفراغ، هذه النتائج تضع في الحسبان مستويات الدخل للولاية بوجهٍ عام. لذلك فإنه حتى حين صنَّف الباحثون البيانات وفقًا للحالة المادية لكلِّ ولاية، أفادت الولايات الأعلى في معدلات التطوع بمعدلات أعلى من الرفاه العام أيضًا.

ما الذي يجعل العطاء مفيدًا لهذه الدرجة؟

قبل عدة سنوات، كنتُ أقود السيارة بصحبة أولادي متَّجِهين إلى ماكدونالدز المحلي حين تجاوَزت سيارةٌ الإشارة الحمراء وكادت تصدمنا أثناء انعطافي نحو موقف السيارات. انحرفت تلك السيارة وتوقَّفت في ناحية بينما انحرفت أنا، وتوقَّفت في الناحية الأخرى، وبمُعجزةٍ لم تصطدم السيارتان بسرعة بالغة. بعد أن تنفَّست الصعداء، دخلت بالسيارة في المسار المخصَّص للبيع ... وعندئذٍ أدركت أن السيارة التي كادَت تصطدم بنا كانت أمامنا مباشرةً.

حدَّد السائق الآخر ما سيطلبه ثم مضى بالسيارة لتسلُّم طعامه عند النافذة. أثناء انتظاري في الصف، لاحظت أن قائد السيارة كان مُستغرقًا في حوار طويل جدًّا من خلال نافذة البيع — كأن موظَّف الخزينة كان ابن عمِّه الذي ضلَّ عنه منذ زمن طويل أو شيئًا من هذا القبيل. راح حنقي يزداد أكثر فأكثر؛ إذ بدأت تجربة شرائي من نافذة ماكدونالدز بأننا نجونا بأعجوبة من حادث سيارة ثم ها هي ذي تستغرق ٢٠ دقيقة.

أخيرًا، ابتعدت السيارة الأخرى عن النافذة، وأثناء ذلك، أنزل قائدها الزجاج وأخرج يده ملوِّحًا لي بتحية وجيزة.

عندئذٍ، كنت غاضبة بعض الشيء، فأنزلت زجاج نافذتي أنا أيضًا. وأومأت له إيماءةً من نوع آخر.

ثم توقَّفت بالسيارة للحصول على طعامي وناولت موظَّفة الخزانة بطاقة الائتمان، لكنها ردَّتها على الفور، قائلةً: «لقد حاسب ذلك السائق الآخر على طلبكِ بالكامل.»

هنا شعرت بإحراج شديد — فقد كان هذا، على كل حال، بمثابة اعتذار ذلك السائق عن الحادث الوشيك. («لقد كدتُ أقتلكِ، لكنكِ ستَحصُلين على شطيرة ماكفمافين مجانًا، بذلك نكون متعادلين، أليس كذلك؟») وللأسف، لم يكن في وسعي سحب تلك الإيماءة التي أومأتها له ولا تجنُّب رؤية أبنائي لها.

لماذا إذن دفع سائق السيارة حساب طعامي؟ بلا شكٍّ ليُرضي ضميره إزاء ما حدث — للاعتذار عن القيادة المتهوِّرة وأنه كاد يَصطدِم بي. لقد جعلتني هذه الحركة أصفو، لكنها جعلته هو الآخر أيضًا راضيًا عن نفسه.

وهذه القصة تُسلِّط الضوء على أحد الأسباب الرئيسية وراء كون إسداء العون يُكسبنا مشاعرَ طيبة؛ إذ يستطيع أن يخرجنا من حالات مزاجية سيئة. بل ومن الممكن حتى أن يساعد الناس على التعافي من الحزن، كما أوضحت في بداية هذا الفصل. وكما قال مارك توين: «أفضل طريقة لتُدخِل البهجة في نفسك هي أن تُحاول إدخال البهجة على شخص آخر.»[10]

تدعم الأبحاث العلمية التجريبية بشدة حدْس توين. من الممكن أن تُخفِّف مساعدةُ الناس من إحساسنا بالذنب وتُكفِّر عن خطأ اقترفناه، وهو ما يزيد بدورِه من شعورنا بالسعادة.

في واحدة من الدراسات، طلب الباحث من امرأة في الشارع أن تَلتقِط صورة له بكاميرا تبدو باهظة الثمن.[11] وذكر أنَّ الكاميرا حسَّاسة، لكن كل ما يتعين عليها فعْله

هو توجيهها والضغط على زر. لكنها حين ضغطت على الزر، لم تعمل الكاميرا. في بعض الأحيان، كان الرجل يتغاضى عن المشكلة بأن يقول: «إن الكاميرا كثيرًا ما تتعطَّل»، وفي أحيانٍ أخرى، كان يُشعِر المرأة بالذنب قائلًا لها إنها أتلفَت الكاميرا بالمبالغة في الضغط. بعد ذلك بينما كانت المرأة تمضي في الشارع، كانت امرأة أخرى تُسقِط ملفًّا مليئًا بالأوراق فتتناثر في الشارع.

مَن التي كانت تتوقَّف لمعاونتها في التقاط الأوراق؟ ٤٠ في المائة فقط من اللواتي لم يشعرن بالذنب ساعدْنها، في مقابل ٨٠ في المائة من اللائي شعرن بالذنب. تُوضِّح هذه الدراسة ببساطة كيف يمكِن أن يفيد العطاء في إخراجنا من حالة مزاجية سيئة.

للعطاء أثرٌ طيب في النفس

في عام ٢٠٠٧ مات باركر براون، ابن ابن عمي، في سن السابعة بسرطان الدم. لا شكَّ أن فقدان طفلٍ في تلك السن الصغيرة حدثٌ مأساوي ويغيِّر الحياة، لكن والدة باركر، سارا، كانت عازمة النية على أن يأتي خير من وراء وفاته. لذلك فقد طلبت من كل أصدقائها وأفراد أسرتها أن يُكرِموا ذكرى باركر بتسجيل أسمائهم في سجل التبرُّع بنخاع العظم.

وقد سجَّلت اسمي بدافع شعوري بالواجب. فقد كان ابني روبرت في نفس عمر باركر بالضبط، ولم أستطِع أن أتخيَّل حتى أنْ أمُرَّ بما كانت سارا تمرُّ به. لذلك فقد كان طلب التسجيل في سجل التبرُّع بنُخاع العظم طريقةً سهلة جدًّا لي للتعبير عن دعمي لسارا. فلم يكن التسجيل يستلزم سوى مسحةِ لعاب صغيرة بقطعة قطن، أجريتها في مطبخي ثم أرسلتها بالبريد.

لم يخطر السجل على بالي كثيرًا بعد ذلك، حتى تلقيت اتصالًا في خريف ٢٠١٥. فسمعت مَن يقول لي: «يبدو أنكِ قد تكونين مناسِبة للتبرُّع لأحد الأشخاص.» وبعد شهر، أمضيت يومًا في المستشفى لأخضع للإجراء الطبي اللازم.

أثناء مغادرتي المستشفى ذلك المساء، شعرت بفرحةٍ عارمة. فقد تسنَّت لي فرصة إنقاذ شخص على كل حال. ورغم أنني لا أعرف هذا الشخص، وربما لا ألتقي به أبدًا، فقد كانت هذه التجارب من أكثر التجارب البنَّاءة التي مررت بها على الإطلاق.

توضح هذه القصة كيف أن العطاء لا يساعد شخصًا آخر فحسب — بل يُساعدنا أيضًا على الشعور بالرضا. تذكَّر مرة حرَّرت فيها شيكًا لجمعية خيرية، أو أعطيت نقودًا لشخص مشرَّد، أو ساعدت غريبًا ضلَّ الطريق واحتاج إلى مَن يدُله. ربما كان دافعك

للعطاء في تلك المواقف كلها أن تكون طيبًا أو كريمًا — أن تساعد شخصًا آخر. لكن كل أنواع العطاء هذه تجعلنا نحن أيضًا أشدَّ سعادة.

العطاء مُفيد للمخ أيضًا

بعد كل كارثة طبيعية — من حرائق الغابات التي اشتعلت في كاليفورنيا إلى الأعاصير التي أغرقت تكساس — يتقدَّم الغرباء لتقديم العون بطريقةٍ أو بأُخرى. بعض الناس يتبرَّعون بالمال والمؤن، ويُساعد آخرون بالبحث عن ناجين وإعادة إعمار المجتمعات المحلية. تحدُث أعمال المروءة هذه تلقائيًّا، ومن دون نفعٍ ظاهر لفاعل الخير.

لماذا يبذل الكثير جدًّا من الناس من وقتهم ومالهم وزادهم طواعيةً لأشخاص آخرين لم يلتقوا بهم قط، وربما يعيشون في الجهة الأخرى من البلد — أو حتى الجانب الآخر من العالم؟ قد يكون العطاء بحقٍّ هو ما يُساعد نوعنا على البقاء؛ ومن ثَم فقد كُتب له البقاء بناءً عليه من منظور التطور. بعبارة أدق، الذين يُساعدون الآخرين غالبًا ما يتلقون مساعدةً في المقابل، وهو ما يزيد من احتمال بقائهم (وجيناتهم).

وانسجامًا مع هذا الرأي، نجد العلاقة بين العطاء والشعور بالرضا قائمة حتى بين الأطفال الصغار، الذين لا يمكن حقًّا أن يكونوا قد بلغوا مرحلةَ فهْم تقدير المجتمع للعطاء. فعلى سبيل المثال، يشعر الأطفال في سن سنتين بالسعادة حين يعطون حلوى — مثل بسكويت جولدفيش — لأطفال آخرين تفوق سعادتهم حين يحتفظون بالحلوى لأنفسهم.[12]

تأكيد آخر للرأي القائل بأن العطاء قد يكون موجودًا في جيناتنا يأتي من أبحاثٍ حديثة في علم الأعصاب. فعلى سبيل المثال، وضع الباحثون في إحدى الدراسات المشاركين في جهاز التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لقياس تنشيط مخِّهم، ثم طلبوا منهم تأمُّل تلقي نقود لأنفسهم أو التبرُّع بالمال لمنظَّمة خيرية.[13] مجرد التفكير في العطاء نشَّط جزءًا من المخ يعالج تجارب المكافأة؛ في الواقع، هذا هو الجزء الذي ينشط في المخ عند تناول الشوكولاتة! (وكذلك عند تعاطي الكوكايين، لكن يبدو ذلك مثالًا غير ملائم.) على النقيض، تلقِّي المال لأنفسنا يؤدِّي إلى مستوياتٍ أدنى من تنشيط المخ، مما يُوحي بأن العطاء أفضل أثرًا في النفس من الاستئثار بالأشياء لأنفسنا.

يكون ذلك التنشيط أكبر حين يختار الناس التبرعَ طواعيةً مقارنةً بما يكون عليه الحال حين يُطلَب منهم ذلك. لكن حتى التبرُّع الإجباري لمنظمات خيرية يثير بعض النشاط في المخ، مما يُشير إلى أن فعل العطاء في حدِّ ذاته يخلق شعورًا بالرضا.[14]

العطاء مفيد لصحتنا

إليك سببًا آخرَ من الأسباب التي تجعل العطاء فكرةً مُستحسنة: العطاء مُفيد لصحَّتنا فعليًّا. في الواقع، يرتبِط العطاء للآخرين بفوائد صحية حتى بين الأشخاص الذين يُعانون أمراضًا مزمنةً خطيرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والإيدز.[15]

في إحدى الدراسات، أُعطي أشخاص يُعانون ارتفاعَ ضغطِ الدم ١٢٠ دولارًا، وطُلب منهم أن يُنفقوا هذه النقود على أنفسهم أو على أشخاص آخرين خلال ستة أسابيع.[16] كان الأشخاص الذين طُلب منهم إنفاق المال على آخرين لديهم معدلات أدنى من ضغط الدم عند المتابعة، مما يُوحي بأن العطاء قد يُفيد صحة المُعطي بشكلٍ مباشر. وكشفت دراسة أطول امتدَّت على مدار سنتَين عن نتائج شبيهة؛ في الواقع، كلما زاد إنفاق الناس على غيرهم، كان ضغط دمهم أقل. لذلك فإن حثَّ الناس على الكرم مع الآخرين قد يكون بنفس فاعلية البدء في تمرين روتيني أو حتى تعاطي دواء.

لماذا يُؤدِّي العطاء لمثل تلك النتائج الصحية الإيجابية؟ يبدو أن تقديم العون للآخرين يحمينا من الآثار السلبية للضغط النفسي.[17] إليك مثالًا بسيطًا لأنواعٍ بسيطة حتى من العطاء: الأشخاص الذين يتعرَّضون للضغط العصبي في يوم يُفيدون عامةً بشعورهم بالاستياء.[18] لكن الذين يقدِمون على أيٍّ من أنواع سلوكيات الإحسان للآخرين — بدءًا من إمساك الباب ليدخل منه شخص، وصولًا إلى الاستفسار إن كان أحدٌ يريد مساعدة — لا يَشعرون بالتأثيرات السلبية للضغط النفسي على حالتهم المزاجية.

كما أوضحت في الفصل الثاني، يضرُّ الضغط النفسي المرتفع بالصحة؛ لذلك فإن الأشخاص الذين يجدون طرقًا للسيطرة على هذا الضغط يحدُّون من آثاره الفسيولوجية السلبية على الصحة. يتمتَّع الأشخاص الذين يقدِّمون الدعم الاجتماعي للآخرين بمعدلاتٍ أدنى من ضغط الدم ومعدلاتٍ أعلى من الأوكسيتوسين، أحد الهرمونات التي تعزِّز مشاعر القرب من الآخرين، مما يدُل على أنه قد يكون للعطاء فوائد فسيولوجية مرتبطة بالصحة ارتباطًا مباشرًا.[19]

الأهم أن العطاء من الممكن أن يُطيل العمر. رغم أننا كثيرًا ما نفترض — عن حق — أنَّ تلقِّي الدعم الاجتماعي يساعد على التخفيف من الآثار السلبية للضَّغط النفسي، فإنَّ تقديم العون للآخَرين هو الآخر يعود بفوائد صحية هامة. في الواقع، اكتشفت دراسة عن المتزوِّجين من كبار السن أن الأشخاص الذين كانوا يقدِّمون العون لأصدقائهم أو أقاربهم أو جيرانهم كان خطر تعرُّضهم للوفاة خلال السنوات الخمس التالية أقل مقارنةً بمن لم يفعلوا ذلك.[20] من جهة أخرى، لم يرتبط تلقي العون بانخفاض خطر التعرُّض للوفاة.

درس باحثون في إحدى الدراسات معدَّلات التطوع لدى عينة من كبار السن الذين يعيشون في كاليفورنيا.[21] ثم درسوا معدَّل البقاء على قيد الحياة بين هؤلاء الأشخاص بعد خمس سنوات. وُجد أن الأشخاص الذين كانوا يتطوَّعون لاثنين من المنظمات أو أكثر كان احتمال تعرُّضهم للوفاة أقل بنسبة ٤٤ في المائة خلال فترة المتابعة مقارنةً بالأشخاص الذين لم يتطوَّعوا. هذه الفجوة في متوسِّط العمر المتوقَّع بين المتطوعين وغير المتطوعين ظلت موجودة حتى حين وضع الباحثون في اعتبارهم عوامل أخرى تؤثِّر على طول العمر، مثل السن والحالة الصحية العامة والتدخين وممارسة الرياضة.

تحقَّق الباحثون مباشرةً في دراسة مثيرةٍ للفضول مما إذا كان تقديم العون للآخرين له فائدة خاصة لمن يتعرَّضون لضغوط نفسية كبرى.[22] أولًا: كشفت نتائجهم عن أن المسنِّين الذين عانوا حدثًا واحدًا مُثيرًا للضغط النفسي على الأقل — مثل مرض خطير، أو خسارة وظيفة، أو موت شخص عزيز — خلال العام السابق كانوا أكثر عرضة للموت خلال السنوات الخمس التالية.

بيْد أن تأثير هذا الحدث المثير للضغط النفسي تفاوت تفاوتًا كبيرًا باختلاف الأشخاص. فالأشخاص الذين لم يُفيدوا بقيامهم بسلوكيات مفيدة تجاه الآخرين كانوا أدنى في البقاء على قيد الحياة بنحو ٣٠ في المائة خلال السنوات الخمس التالية. أما الأشخاص الذين أفادوا بمساعدتهم للآخرين، فلم يكونوا أكثرَ عرضة للوفاة. هذه النتائج دليلٌ قوي على أن مساعدة الآخرين من الممكن أن تزيد فعليًّا من متوسِّط العمر المتوقَّع.

هذه البيانات مهمَّة على وجه الخصوص؛ لأننا كثيرًا ما نسمع عن مزايا اللجوء للدعم الاجتماعي في أوقات الضغط النفسي، لكنَّنا لا نسمع كثيرًا عن فوائد مساعدة الآخرين. وكما يُشير الباحثون الذين أجرَوا هذه الدراسة: «دائمًا ما تُنصَح الجماعات المعرَّضة للخطر بالتماس الدعم من شبكاتها الاجتماعية. وهناك رسالة أقل شيوعًا، وإن كانت تستحق المزيد من التشديد، تتمثَّل في أن يقدِّموا هم أنفسهم الدعم للآخرين أيضًا.»

والدوافع مهمة أيضًا

دعوني أنهي كلامي بالتنبيه على أمرٍ مُهم؛ وهو أن الدوافع مهمَّة. فنحن نحصد أكثر فوائد العطاء للآخرين حين نختار العطاء بمحض إرادتنا؛ أما الأشخاص الذين يُطلب منهم البذل من أجل الآخرين — لتتذكَّر برامج التطوع الإجبارية أثناء الدراسة — فلن يشعروا بنفس الارتفاع في المعنويات الذي يأتي من تقديم العون على الإطلاق.

في إحدى الدراسات، طلب باحثون من طلبة جامعيِّين أن يُداوموا على كتابة مذكراتهم لمدة أسبوعين حيث يُدوِّنون فيها كيف كان شعورهم كل يوم وما إذا كانوا ساعدوا شخصًا آخر أو فعلوا شيئًا في سبيل هدف نبيل.[23] وكما توقَّعوا، كان شعور الطلاب أفضل في الأيام التي أتَوا فيها بأي سلوك من السلوكيات الإيجابية تجاه الآخرين.

غير أن الفوائد التي تعود على الفرد من مساعدة الآخرين لم تُشهد إلا حين أقدَم الطلاب على المساعدة لأنهم أرادوا ذلك؛ أما الطلاب الذين طُلب منهم أن يُقدِّموا المساعدة أو شعروا بأنهم مضطرون لذلك، أو أن الآخرين سيَغضبون منهم، فلم يشعروا بتلك الفوائد.

بالمثل، يُساعد التطوُّع على تخفيف الآثار السَّلبية للضغط النفسي على الصحة، ويُؤدِّي إلى ارتفاع متوسط العمر، لكن فقط لأولئك الذين يهتمُّون بالآخرين ويرغبون بحق في تقديم العون.[24] فالذين يتطوَّعون بدافع من عطف حقيقي تجاه الآخرين تكون أعمارهم أطولَ ممن لا يتطوعون.[25] لكن الذين يتطوَّعون بدوافع شخصية، مثل الشعور بالرضا عن أنفسهم أو الهروب من مشكلاتهم، لا يعيشون أعمارًا أطولَ ممن لا يتطوعون.

خلاصة القول

إذا أردت أن تكون سعيدًا لساعة، فانعَم بغفوة.
إذا أردت أن تكون سعيدًا ليوم، فاذهب للصيد.
إذا أردت أن تكون سعيدًا لسنة، فلتَرِث ثروة.
إذا أردت أن تكون سعيدًا مدى الحياة، فساعِد شخصًا آخر.

كما يخبرنا هذا القول الصيني المأثور، بأن العطاء واحد من أفضل الطرق للعُثور على السعادة. عِلاوة على ذلك فإن المساعدة بأيٍّ من الطرق المختلفة تجعلك في حالةٍ من الانشراح؛ سواء بالتبرع لعمل خيري، أو التطوع، أو إعطاء هدية لصديق، أو شراء قهوة لغريب، وما إلى ذلك. تعود علينا طرقُ العطاء المختلِفة كلُّها بطريقة تفكير أكثرَ إيجابية وتعاطفٍ مع الآخرين، وهو ما يجعلنا بدوره نشعر بالانشراح.

بناءً على ذلك، فلتتبيَّن أيٌّ من أنواع العطاء يجعلك أكثرَ شعورًا بالرضا، وضعْ خطة. خصِّص كلَّ أسبوع ٢٠ دولارًا واعزم على إنفاقها على شخصٍ آخر خلال الأسبوع — فلتُعطِها لشخص مشرَّد، أو ادعُ صديقًا للغداء، أو اشترِ قهوة لزملائك في العمل. اكتب خطابًا كلَّ شهر لشخصٍ تقدِّره. اقضِ بضع ساعات كل شهر في التطوع.

إليك بعض الاستراتيجيات المحدَّدة البسيطة نسبيًّا التي يمكننا استخدامها لزيادة السعادة في حياتنا بالعطاء.

عليك بأداء أفعال خير عشوائية

نسمع كلنا عن أغراب يؤدُّون أعمال خير عشوائية، بدءًا من أشخاصٍ يدفعون حساب السيارة التالية لهم في صفوف الانتظار الطويلة للشراء من منافذ بيع ستاربكس، وصولًا إلى غرباء يُسدِّدون قيمة مشترياتٍ حُفظت في متاجر «تويز آر أس» بعد حجزها بعربون خلال العطلات. هذه التصرفات اللطيفة العشوائية أمثلة مؤثِّرة لقوة العطاء — من دون توقُّع الحصول على شيء في المقابل.

لكن تخبرنا الأبحاث العلمية الآن بأن العطاء المجرَّد من المصلحة يؤدي إلى فوائد ملموسة — لمن أعطى، وليس المُتلقي فقط. في الواقع، عبَّر الأشخاص الذين ظلُّوا يُؤدون أعمالًا لطيفة عشوائيًّا كل يوم على مدار ١٠ أيام عن إحساسهم بتنامي شعورهم بالسَّعادة بدرجة بالغة.[26]

لذلك ابحث في حياتك اليومية عن أفعالٍ بسيطة تُحسِن بها إلى الآخرين. وإليك بعضَ الأمثلة السهلة:

- اشترِ قهوة لزميل في العمل أو جار أو صديق.
- أثنِ على غريب بالشكر والمدح.
- ادفع إكرامية كبيرة.
- اسمح لسيارة بتجاوزك على الطريق.
- تبرَّع بالدم.
- سجِّل اسمك للتبرُّع بنُخاع العظم (فقد تُنقِذ حياة شخص بذلك).
- تجوَّل بأدواتِ عنايةٍ معها موادُّ غذائية بسيطة وأعطِها للمشردين.

أعمال الإحسان العشوائية مؤثِّرة بالأخص مع الأشخاص الذين يمرُّون بوقت عصيب. بعد وفاة أمي، أدركت مدى صعوبة عيد الأم وعيد الأب على الناس الذين فقدوا أحد والديهم؛ لذلك فإنني أرسل بريدًا إلكترونيًّا لكل أصدقائي الذين عانوا هذه الخسارةَ لأخبرهم أنني أفكِّر فيهم في ذلك اليوم. وتشتري أسرتي هدايا كلَّ عام في الأعياد للأطفال الذين يعيشون في دُور الكفالة لمساعدتهم على الشعور بمشاعر أفضلَ في هذا اليوم مما كان سيُصبح عليه الحال خلافًا لذلك. ابحث عن سبلٍ تؤدي بها أفعال إحسان عشوائية تلائم حياتك؛ فالعديد منها لفتات بسيطة من الممكن أن تأتي بنتائج كبيرة.

تبرَّع بطرقٍ ملموسة

العطاء من الممكن أن يأخذ أشكالًا عدة؛ فمن الممكن أن نتبرع بمالٍ لمؤسسات خيرية كبيرة مثل الجمعية الأمريكية لمقاومة القسوة ضد الحيوانات أو جمعية «سييرا كلوب»، أو التطوع بوقتنا لمطعمٍ للفقراء في منطقتنا أو إسداء النُّصح والتوجيه للصغار، أو التبرُّع بالدم عن طريق الصليب الأحمر الأمريكي. ورغم أن طرق العطاء هذه كلها من الممكن أن تسفِر عن نتيجة إيجابية، قد تتفاوت درجات السعادة الناجمة عنها حسب طريقة العطاء ذاتها.

أفضل أشكال العطاء هو الذي نَشعُر فيه بمغزًى شخصي. بالنسبة إلى البعض، قد يكون هذا بالتبرع لقضايا بيئية، بينما قد يكون بالنسبة إلى الآخرين، بالتبرُّع لمنظمة لإنقاذ الحيوانات، أو لجنة للعمل السياسي، أو مطعم محلي لإطعام المحتاجين.

كما أننا نُظهِر تناميًا هائلًا في مستوى سعادتنا حين يُحدِث تبرُّعنا أثرًا ملموسًا. فعلى سبيل المثال، يشعر الأشخاص الذين يتبرَّعون من أجل «سبريد ذا نيت» (وهي منظمة توفِّر ناموسيات للوقاية من الملاريا في أفريقيا جنوب الصحراء) بسعادة أكبر ممَّن يسهِمون في صندوق الأمم المتحدة للطفولة (يونيسف).[27] لماذا؟ تساعد تبرُّعات صندوق الأمم المتحدة للطفولة الأطفالَ بشتَّى الطرق في أنحاء العالم. لا شك أنها منظمة مهمة تُسدي خدمات عظيمة للأطفال، لكن من الصعب أن يرى المتبرِّعون بالضبط ما لإسهامهم من أثر كبير. على النقيض، تُخبر «سبريد ذات نيت» المتبرعين أن كل تبرُّع بقيمة ١٠ دولارات يعني إرسال ناموسية واحدة للوقاية من الملاريا لإحدى الأسر، وأن الناموسية الواحدة من الممكن أن تحميَ خمسة أطفال لخمس سنوات. وبذلك يكون للتبرع الصغير تأثير واضح وقوي وملموس.

إذن للعطاء عامةً أثرٌ طيب على نفس، لكن يكون أثره أفضل حين ندرك قيمة العطاء في العالم الواقعي ونقدرها.

اكتب خطاب امتنان

ركَّز هذا الفصل على أنواعٍ مختلفة من العطاء — مال ووقت ودم، وغير ذلك. لكن الإقرار بالشكر للآخرين هو الآخر طريقة قوية لتعزيز شعورنا بالسعادة.

استراتيجية خطاب الامتنان، التي ابتكرها الدكتور مارتن سليجمان من جامعة بنسلفانيا، تطالب الناس بالتفكير في شخصٍ كان مهمًّا في تغيير حياتهم أو الارتقاء بها لما هو أفضل.[28] ربما يخطر ببالك معلِّم أو رئيس في العمل أو جار — لا يهمُّ مَن يكون هذا الشخص، أو الطريقة المحدَّدة التي شكَّل بها ذلك الشخص حياتك. كلُّ ما يهم أن يكون شخصًا تشعر بامتنان لمعرفتك إياه.

بعد أن تتبيَّن مَن ينطبِق عليه ذلك الوصف، عليك عندئذٍ أن تكتب خطاب امتنان لهذا الشخص، ذاكرًا بالتحديد ما فعَله من أجلك وكيف شكَّل حياتك.

بعد ذلك، وقد تكون هذه الخطوة الأهم، اذهب لزيارة ذلك الشخص واقرأ الخطاب بصوتٍ عالٍ. فإن مشاعر السعادة — لدى كلٍّ من الشخص الذي يقرأ الخطاب والشخص الذي يسمعه — من الممكن أن تبلغ ذروتها بحق، ولك أن تتخيل.

حين أفكِّر في أكثر شخص أشعر نحوه بامتنان لدوره في تشكيل حياتي، يَخطر لي معلم اللغة الإنجليزية في الصف السابع والثامن، يوجين دورتي. كان السيد يوجين دورتي قد شارك في الحرب العالمية الثانية وفقَدَ ذراعه اليمنى في معركة إيو جيما. فكان يسير في الفصل بخطافٍ فضي مخيف الشكل (إذ كان هذا إبَّان أوائل الثمانينيات، ولم تكن الأجهزة التعويضية كما هي الآن مطلقًا) — كان يبدو مثل خطاف القبطان هوك بالضبط. كان السيد دورتي يكتب على السبورة واضعًا قطعة الطباشير في خطافه، ويدخن السجائر باستمرار أثناء الدرس (مرة أخرى، كان ذلك زمنًا مختلفًا!) والسيجارة مثبَّتة في خطافه. لذلك فقد كان مخيفًا بعض الشيء إجمالًا.

لكنَّ كل ورقة كتبتها يومًا في مادَّته كانت تعود بالكثير والكثير من الملاحظات — «أسهبي الحديث»، «وضِّحي»، «استخدام جيد للتفاصيل»، «اروي المزيدَ بهذا الشأن»، وهكذا. وقد واصلت الدراسة في ستانفورد وبرينستون، لكنَّني تعلَّمت كيف أكتب من السيد دورتي. وكانت هذه الملاحظات عن كتابتي أول ما جعلني أفهم أهمية المراجعة

كاستراتيجية رئيسية لتحسين كتابتي ولا شكَّ أنها قد شكَّلت مساري المِهَني وغيَّرته: فإنني أكسب عيشي الآن بالكتابة (مقالات وفصول وكتب).

لكنني مع الأسف تعلَّمت قيمة خطابات الامتنان بعد فوات الأوان. فقد كتبت خطاب الامتنان لأرملة السيد دورتي بعد أن علمت بوفاته.

لدينا إذن عبرةٌ مهمة بحق في هذه الاستراتيجية الباعثة على السعادة: لا تَحتفِظ بكلماتك الطيبة لحين التأبين، الذي كثيرًا ما يكون المناسبة الوحيدة التي نعبِّر فيها عن قيمة أحد الأشخاص لدينا.

الفصل الثاني عشر

كوِّن علاقات: كلُّ ما تحتاجه هو الحب

في عام ١٩٧٤، كانت لورا كارستنسن ذات الواحد والعشرين ربيعًا في طريقها إلى المنزل بعد حفل موسيقي حين انقلب السائق، الذي كان قد احتسى الخمر، بالسيارة على الرصيف. عانت لورا إصابةً بالغةً في الرأس، وعدةَ كسور في العظام، ونَزيفًا داخليًّا، وأمضت شهورًا تتعافى في المستشفى.

بينما كانت مُستلقية في ذلك الفراش وقد أدركت كم دنت من الموت، صارت لورا واعيةً بأن كل الأشياء التي كانت تظنُّ أنها مهمة لها — ما كانت ستفعله بحياتها، وما إن كانت ستصير ناجحة، وما إلى ذلك — صار بلا أهمية بشكلٍ مفاجئ. توضح ذلك بقولها: «المهم هو الأشخاص الآخرون الموجودون في حياتي.»[1]

كان ذلك الإدراك بدايةَ ما سيُصبح عملَ حياتها. فبعد التعافي من الحادث، تلقَّت محاضرات جامعية، ثم واصلت حتى حصلت على درجة جامعية في علم النفس. وهي اليوم أستاذة علم نفس في جامعة ستانفورد. وكما ستعلم أثناء قراءتك هذا الفصل، تُعنى أبحاث الأستاذة لورا بتقصِّي الطريقة التي تُؤثر بها أفكارنا عن الوقت المتبقي لنا على قيد الحياة على الأسلوب الذي نمضي به وقتنا.

إذن، ما الذي يُعطيه الناس الأولوية حين يعتقدون أن الوقت يداهمهم؟ العلاقات. لقد أوضحت على امتداد هذا الكتاب العوامل التي تزيد من إحساسنا بالسعادة. ورغم أن هذه العوامل — إنفاق المال على التجارب، وإعطاء الهدايا، وممارسة الرياضة، وسائر تلك الأشياء — تجعلنا بحق أشدَّ سعادة، فإن الباعث الأكبر الأوحد على الرضا عن الحياة هو طبيعة علاقاتنا. فكما يوضح دانيل جيلبرت الأستاذ بجامعة هارفارد: «نشعر بالسعادة

حين يكون لدينا أسرة، نشعر بالسعادة حين يكون لدينا أصدقاء، أما سائر الأشياء التي نعتقد أنها تجعلنا سعداء فكلها تقريبًا في الواقع مجرَّد طرقٍ لتقوية علاقاتنا بأسرتنا وأصدقائنا.»[2]

إحدى أوائل الدراسات التي دلَّلت على أهمية إقامة علاقات شخصية وثيقة تقصَّت العوامل الباعثة على رفاه الإنسان من المراهقة وحتى نهاية حياته.[3] كانت النتائج واضحة: كان الباعث الحقيقي والمتواتِر الأوحد على السعادة هو العلاقات. وكما قال الدكتور جورج فاليانت، كبير الباحثين في هذه الدراسة، ثمَّة ركيزتان للسعادة: «إحداهما هي الحب. والأخرى هي العثور على طريقةٍ للتأقلم مع الحياة دون الإطاحة بالحب.» وما زالت الأبحاث اللاحِقة تؤكد هذا الاستنتاج مرة تلو الأخرى.

في هذا الفصل، سأشرح لماذا يُعَد استثمار الوقت والطاقة في بناء علاقاتٍ وثيقة والحفاظ عليها هو السبيل الأفضل الأوحد لعيش حياة أطول وأهنأ. إن الحفاظ على علاقات طيبة في حد ذاته لا يجعلنا سعداء؛ فمن الممكن أن تكون لدينا علاقات طيبة ورغم ذلك؛ لأي سبب كان، نشعر بالتعاسة. لكن إذا كنا نفتقر إلى العلاقات الطيبة، فمهما كان ما لدينا، فلن نشعر بالسعادة.

أهمية الأحاديث الهادفة

لديَّ صديقة عزيزة لا أراها كثيرًا، لكننا نتناول الغداء معًا كل بضعة أشهر. وفي كل مرة نجتمع، تكون أحاديثنا حميمة وعميقة — عن طلاق، أو تعثُّر أحد الأبناء في دراسته، أو تشخيص بالسرطان، وما إلى ذلك. كلما اجتمعنا، ولو لساعة أو ساعتين فقط، شعرتُ بترابط ودفء وسعادة بالغة. إن علاقتنا الوثيقة بالآخرين تمنحنا فرصًا للتمتُّع بهذا النوع من الأحاديث العميقة الحقيقية عن الأشياء التي تعنينا. وهذه التفاعلات باعثٌ قوي على الإحساس بالسعادة.

تحرَّى الباحثون في إحدى الدراسات أنماط الحوار لدى ٧٩ رجلًا وامرأة في سن الجامعة على مدار أربعة أيام.[4] ظلَّ المشاركون يَحملون جهازَ تسجيل مُتواريًا في جيوبهم أو حقائبهم، وكان الباحثون يسجِّلون ٣٠ ثانية من كل ١٢ دقيقةً ونصف الدقيقة من الصوت، فجمعوا أكثر من ٢٠ ألف مقطع سمعي من الأصوات في الحياة اليومية للمشاركين.

ثم استمع الباحثون إلى التسجيلات وصنَّفوا عدد الأحاديث التي أجراها كلٌّ من المشاركين. كذلك تحقَّقوا مما إذا كان كل حديث من الأحاديث صادقًا (على غرار: «هل كانت متيمةً بأبيك؟ هل انفصلا سريعًا بعد ذلك إذن؟») أو سطحيًّا (على غرار: «ماذا لديك؟ فشار؟»). كذلك قاسُوا المستوى العام للسَّعادة لدى كل واحد من المشاركين.

وقد كشفت هذه النتائج عن اختلافات بالغة في كلٍّ من كمية تفاعلات الناس ونوعيتها. فأولًا: الأشخاص الذين عُدوا الأكثر سعادة أمضَوا وقتًا أقل بمُفردهم بنحو ٢٥ في المائة ووقتًا أكثر في الحديث مع الآخرين بنسبة ٧٠ في المائة، مقارنةً بالأشخاص الأشد تعاسة. بالإضافة إلى ذلك، كان المشاركون الأكثر سعادة يحظون بضعف عدد الأحاديث العميقة، وثلث عدد الأحاديث السطحية تقريبًا. إذن فإن الأشخاص السعداء يقضون فعلًا وقتًا أكثر في الحديث مع الآخرين، لكنهم لا يقضُون هذا الوقت في ثرثرة فارغة. وإنما يقضُون وقتًا أكثر في إجراء أحاديث مُثمرة وعميقة — وهي عينها نوعية التفاعلات التي نعلم أنها تساعد على بناء علاقات قوية.

إنَّ اكتشاف أنَّ أشد الناس سعادة هم الأكثر اشتراكًا في أحاديث مثمرة لهو اكتشاف بالغ الأهمية في عالم اليوم، حين نضع في الاعتبار الاعتماد الشديد على التكنولوجيا كنوع من أنواع التواصل. حيث لا «يتواصل» الكثير من الناس إلا بمقتطفات موجزة عن طريق الرسائل والتغريدات. هل سبق أن أجريت يومًا حديثًا مع شخص في نفس الوقت الذي كان يرسل فيه رسالة أو يتفحَّص بريده الإلكتروني؟ هذا النوع من الأحاديث ليس صادقًا. وكما سأوضح لاحقًا في هذا الفصل، فإن مجرد وجود الهاتف المحمول يُضعف من مستوى جودة أحاديثنا.

لماذا تجعلنا الأحاديث الهادفة في حالة طيبة؟ إنها تمنحنا الدعم الاجتماعي — إذ يطيب لنا أن نشعر بأن هناك مَن يُحبنا ويحترمنا.[5] كما أنها تُتيح لنا أن نكون على طبيعتنا، أن نكون صادقين. وكما أوضحت في الفصل السادس، صارت العديد من أحاديثنا العابرة أقل صدقًا؛ لأنَّنا غالبًا ما نُعطي صورًا مثالية عن ذواتنا، مُقتصِرين على الإفصاح عن الجوانب الإيجابية فقط من حياتنا. أما التفاعل مع الأشخاص المُقربين، الذين يستحسِنوننا ويسمحون لنا بأن نكون على طبيعتنا بحق، فله أثرٌ طيب للغاية في النفس.

مع أن الأبحاثَ تُؤكِّد بقوة قيمةَ الأحاديث العميقة، فإن حتى التفاعلات الشخصية الموجزة مع الغرباء من الممكن أن تزيد المشاعرَ الإيجابية. وبالمثل، الأشخاص الذين يُفيدون بدخولهم في تفاعُلات عابرة أكثر مع الآخرين — كأن يُحيُّوا موظَّفًا في متجر، أو

يتحدَّثوا حديثًا عابرًا مع زملاء العمل أو الجيران، أو غير ذلك — في أحد الأيام يعربون عن إحساسهم بقدرٍ أكبر من الانتماء والسعادة.[6]

في إحدى الدراسات، رشا الباحثون الناسَ في المواصلات العامة — بقسائم مشترياتٍ قيمتها خمسة دولارات لستاربكس — لبدء حديثٍ مع شخص غريب.[7] كان راكبو الحافلات والقطارات هؤلاء مُتردِّدين في البداية إزاء الاشتراك، من ناحية لأنهم افترضوا أن الغرباء لن يكونوا مرحبين تمامًا لمبادرتهم. إلا أن أغلب الناس كانوا مسرورين بإجرائهم حديثًا عابرًا مع شخص غريب عنهم. عِلاوةً على ذلك فإن الناس التي أجْرت تلك الأحاديث أفادت فيما بعدُ بدرجات أعلى من السعادة عن أولئك الذين اكتفَوا بالجلوس وحدَهم.

يبدو جليًّا أن أيَّ نوع من الترابط الإنساني — بما في ذلك التواصل مع شخص غريب عنَّا — من الممكن أن يمنح إحساسًا بالتفاعل الشخصي الذي يزيد المشاعر الإيجابية. من ثَم فإن من الطرق البسيطة التي تعزِّز مشاعرَ السعادة — سعادتنا وسعادة الآخرين — أن نحاول إجراء تلك التفاعلات. لذلك فلتهتمَّ بالابتسام للغرباء، وإجراءِ الأحاديث القصيرة أثناء انتظارك في الطابور، وتبادل التحيات مع الجيران وزملاء العمل. فحتى هذه اللحظات القصيرة من التفاعل من الممكن أن تجعلنا — وتجعلهم — في حالٍ أفضل.

للحكي أثرٌ طيِّب في النفس

تُتيح لنا العلاقات أن نحكي عن التجارب الإيجابية في حياتنا، وهو ما يجعل هذه الأحداث الطيبة أفضلَ أثرًا في النفس. فنحن نتَّصل بالأشخاص الذين يُهمنا أمرهم — والذين يهمهم أمرنا — لنحكي لهم أخبارنا، سواء كانت عروضًا وظيفية، أو قبولًا في جامعة، أو خطوبة، أو مولودًا جديدًا. وهذا النوع من البوح يزيد السعادة التي نشعر بها.

للتحقُّق من هذه العلاقة بين الحكي والسعادة، طلب الباحثون أولًا من الناس أن تدلي بدرجةِ ميلها عامةً للحكي عن تجاربها الإيجابية للآخرين.[8] أفاد بعضُ الأشخاص بأن لديهم ميلًا عامًّا لأن يَحكُوا عن تلك التجارب، واصفين أنفسهم بأنهم «من نوع الأشخاص الذين يُحبُّون البوحَ للآخرين حين يحدث لهم شيء طيب.» أفاد أناسٌ آخَرون بأن لديهم ميلًا أقلَّ للبوح، قائلين: «عادةً ما أحتفظ بفرحتي متكتمًا عليها ولا أبوح بها كثيرًا.»

بعد ذلك، ظلَّ جميع المشاركين في هذه الدراسة يدوِّنون يومياتهم طَوال أربعة أسابيع. شملت هذه اليوميات تقييمًا للحالة المزاجية وكذلك الرضا عن الحياة على مدار

الوقت، بحيث يستطيع الباحثون أن يروا كيف تغيَّرت هذه المعايير مع الوقت. وكما تبيَّن، فإن الأشخاص الذين أفادوا بميلٍ أكثر لأن يحكوا الأخبار الطيبة للآخرين أبدَوا كذلك ارتفاعًا في الحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة بوجهٍ عام على مدار الوقت.

العلاقات أيضًا تمنحنا فرصًا لأن نتقاسم التجارب — وفعلُ شيء مع شخصٍ يهمنا أمرُه يجعلنا أكثر سعادة عما إذا انفردنا بالتجربة. من ثَم فإنك قد تستمتع بمشاهدة فيلم رائع وأنت جالس بمفردك في السينما أو حجرة الجلوس في بيتك. لكن مشاهدة الفيلم نفسِه مع صديقٍ ربما يعزِّز استمتاعك بالتجربة. وكما قالت الكاتبة شارلوت برونتي: «السعادة التي لا نتقاسمها على الاطلاق قلما يمكن أن نسميها سعادة؛ فليس لها مذاق.»[9]

في تجربةٍ بسيطة للدلالة على أثرِ تقاسُم التجارب، طلب الباحثون من المشاركين الاشتراك في نشاطٍ ممتعٍ جدًّا: تذوُّق شوكولاتة وتقدير جودتها.[10] أتم نصف الناس الذين في هذه الدراسة النشاط بمفردهم. كذلك تذوَّق النصف الآخر الشوكولاتة وقدَّر جودتها، لكنهم فعلوا ذلك في نفس الوقت مع شخصٍ آخر (غريب عنهم). لم يكن على أيٍّ من هؤلاء الناسِ الاتفاقُ في تقديراتهم مع الشخص الآخر، لكن كلاهما تذوَّق أنواع الشوكولاتة المختلفة في الوقت ذاته، ثم باشر كلٌّ منهما تقييمه على حدةٍ لهذا النوع من الشوكولاتة (من حيث مدى حدَّتها، ولذَّتها، وكم أحبَّها). وحتى في هذا التصميم الشديد البساطة، الأشخاصُ الذين تسنَّت لهم فرصةُ تقاسُم تجربة تقييم الشوكولاتة مع شريكٍ أبدَوا قدرًا أكبر من حبهم للشوكولاتة عن أولئك الذين قيَّموها وحدَهم.

لكن من المشكلات التي تشوب الدراسات التي شرحناها حتى الآن أنها لا تتحقَّق مما إن كانت المشارَكة تحديدًا هي ما تساعد على تحسين الحالة المزاجية، أم إنَّ مجرَّد التفكير في الأشياء الإيجابية — حتى إن لم نشارك تلك الأشياء — يحسِّن الحالة المزاجية. من ثَم فإنه للتحقُّق من هذه المسألة الهامة، طلب باحثون في دراسة أخرى من المشاركين أن يدوِّنوا يومياتهم على مدارِ بضعة أسابيع حيث يتأمَّلون «الأشياء التي يشعرون بالامتنان لها» ويدوِّنونها في نهاية كل مساء.[11] نصف هؤلاء الأشخاص كانوا يدوِّنون هذه اليوميات فحسب؛ أما الآخرون فطُلب منهم أن يدوِّنوا اليوميات ويحكوا التجارب لصديقٍ مرتين أسبوعيًّا على الأقل.

وقد أعطت النتائجُ التي توصَّلوا إليها دليلًا قويًّا على أن المشاركة تجعلنا في حالٍ أفضل؛ فالناس التي باحت بالأشياء التي يشعرون بالامتنان عليها مع صديقٍ كانوا أكثرَ

سعادة ورضًا عن الحياة مقارنةً بأولئك الذين كانوا يدوِّنون هذه الأشياء فقط دون أن يبوحوا بها.

السعادة تأتي مع التقدُّم في السن

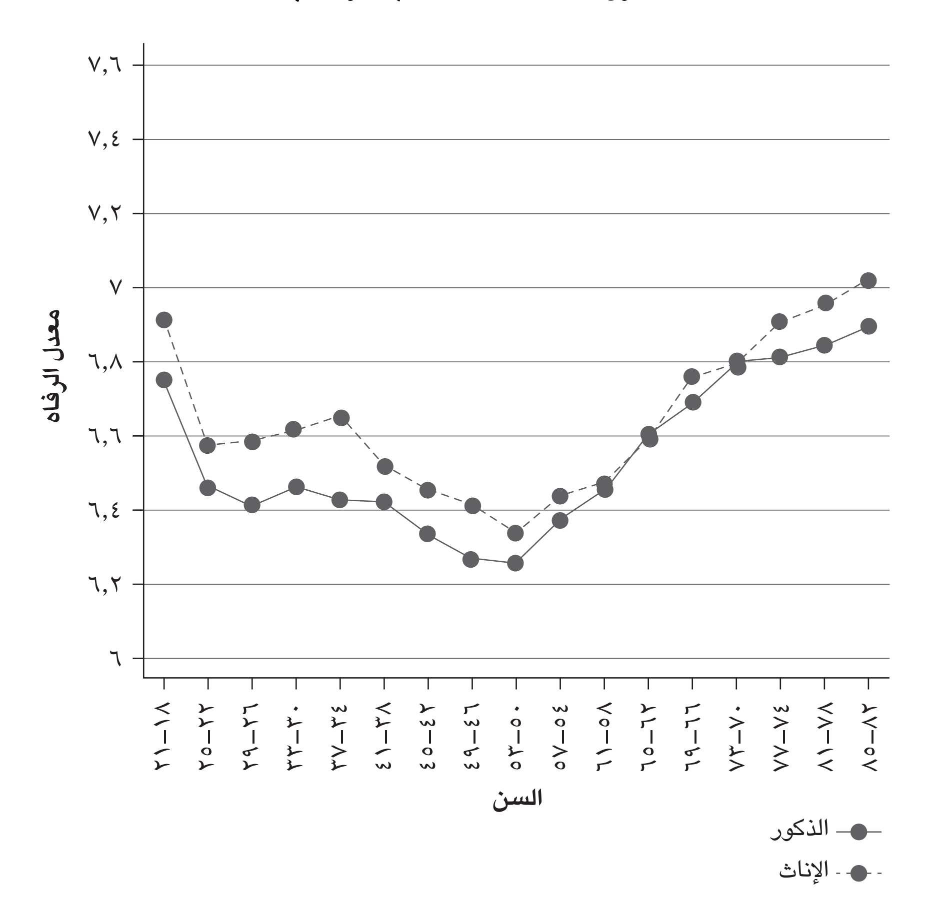
يساعد اكتشاف أهمية العلاقات المُمتازة هذا في تفسير بعض الأبحاث المُذهلة عن كيفية تغيُّر السعادة مع مراحل العمر. فقد ظلَّ يُفترض طَوال سنوات عديدة أن السعادة تتناقص مع التقدُّم في العمر. فكبار السن على كل حالٍ تلمُّ بهم خسائرُ أكثر — من وفاة أحباء، وظروف شخصية عصيبة. لكن لا تزال الدراسات تُثبت مِرارًا أن هذا الاعتقاد خاطئ، كما أوضحت في الفصل السابع.

بالأحرى تتَّخذ السعادة عبر مراحل العمر المختلفة منحنًى على شكل حرف U، مما يعني أن السعادة ترتفع لدى المراهقين والبالغين الشباب، ثم تتراجع خلال فترة منتصَف العمر، ثم تتزايد مرة أخرى لدى مَن هم في سن الستينيات والسبعينيات والثمانينيات.[12]

لكن إلى حدٍّ ما ليست هذه البيانات مُفاجئة. فما عساه لا يدعو إلى السعادة خلال سنوات الجامعة وأوائل الشباب على كل حال، حين يعيش أغلب الناس حياةً مُريحة وسلِسة نوعًا ما؟ كما أنه ليس مما يدعو للدَّهشة أن يتعسَّر الإحساس بالسعادة خلال منتصَف العمر، المكافئ لما نصفه بفترة «أزمة منتصف العمر». ما الذي يجعل فترة منتصَف العمر بالغةَ الصعوبة؟ لقد بلغت لتوِّي ٤٩ عامًا أثناء تأليفي هذا الكتاب؛ من ثَم فإنني مُدركة تمامًا لبعض المشكلات التي تتهدَّد السعادة خلال هذه الفترة من العمر. فربما يُعاني العديد من الناس في هذه السن أصعبَ فترات تربية الأبناء؛ سنوات المراهقة. مثل العديد من الناس في هذه الفترة العمرية، أخوض أنا وزوجي معًا فترةَ المراهقة المكفهرة، التي يبدو أنها تنطوي في أغلبها على طلب المال والسيارة، بينما نواجه ضغطًا ماليًّا لسداد نفقات الجامعة (وهو ما ليس بتوليفة جيدة للظروف).

هناك أيضًا جوانبُ أخرى لمنتصَف العمر ربما تُصعِّب العثور على السعادة. إذ يواجه العديد من الناس في هذا العمر مواقفَ صعبة مع والديهم، مثل مرض ألزهايمر ومشكلات صحية بدنية. وغالبًا ما يكون ضغط العمل شديدًا خلال هذه السنوات. فقد يكون الشخص وهو في الأربعينيات والخمسينيات من العمر في ذروة حياته المهنية، بأن صار شريكًا في العمل أو اكتسب منصبًا مرموقًا وثابتًا، لكنه صار يعمل لساعات طويلة.

لكن الخبر السعيد بحق — وربما المُدهِش — أنه ثمة ضوء في نهاية نفق منتصَف العمر. فبعد مرحلة منتصَف العمر التَّعسة، تنمو السعادة نموًّا مُطردًا على مدار العمر،



شكل ١٢-١: عند كلٍّ من الرجال (الخط المتصل) والنساء (الخط المتقطع)، يتخذ الرفاه منحنًى على شكل حرف U، حيث يزيد الرفاه بعد سن الخمسين. (Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 107(22), 9985–9990.)

وهو ما يعني أن بإمكان الذين يجتازون الأربعينيات والخمسينيات الصعبة أن يتطلعوا لسعادة مضاعفة بدخولهم الستينيات والسبعينيات والثمانينيات، وحتى التسعينيات. وفي

الواقع، يفيد الناس في السبعينيات والثمانينيات من العمر بمستوياتٍ أعلى من السعادة مقارنةً بمن هم في أواخر سنوات مراهقتهم!

وما يستدعي الانتباه على وجه الخصوص أن المنحنى المتَّخِذ شكل حرف U واصفًا العلاقة بين السن والسعادة نراه في مختلِف الثقافات — في الاثنين والسبعين بلدًا كلها التي خضعت للدراسة حتى الآن. تختلف السن المحدَّدة التي يشعر فيها الناس بأدنى مستويات السعادة من ثقافة لأخرى، فترتفع إلى ٦٢ (في أوكرانيا) وتنخفض إلى ٣٥ (في سويسرا). لكن الشكل العام للمنحنى متسِقٌ تمامًا على مستوى البلدان المختلفة. وفي أغلب هذه البلدان، تصل التعاسة إلى ذروتها في الأربعينيات والخمسينيات (بمتوسط عمر ٤٦ عامًا).

تفسير العلاقة بين السن والسعادة

ما سرُّ هذا التنامي في السعادة خلال فترة الشيخوخة؟ للنظر في هذه المسألة، لورا كارستنسن، التي ذكرتها في بداية هذا الفصل، أستاذة علم النفس ومديرة مركز ستانفورد لطول العمر، تحرَّت كيف يتغيَّر عدد العلاقات الاجتماعية للناس وطبيعتها في مراحلهم العمرية المختلفة. وقد كشفت أبحاثها عن اختلاف هذه العلاقات بشدَّة مع العمر.

ينزِع الشبابُ إلى أن يكون لديهم الكثير من الصداقات العابرة والمعارف. فهم يركِّزون على توسيع شبكاتهم الاجتماعية ومقابلة أناسٍ جدد؛ ومن ثَم غالبًا ما يكون لديهم دوائر اجتماعية كبيرة. وهو ما تصِفه كارستنسن حين تقول: «يذهب الشباب إلى حفلات الكوكتيل لأنهم قد يلتقون بشخص يجنون من ورائه منفعةً في المستقبل، وإن كنت لا أعرف أحدًا يحب بحق الذَّهاب لحفلات الكوكتيل.»[13]

كبار السن، على النقيض، يدركون الأمور المهمة بحق. يظلُّ الناس حتى سن الخمسين تقريبًا يضيفون المزيد والمزيد من العلاقات إلى شبكاتهم الاجتماعية. لكن بعد سن الخمسين، يسلك الناس نهجًا معاكسًا؛ إذ يتخلَّصون من علاقاتهم العابرة الأقل قربًا ويُسخِّرون وقتَهم وطاقتهم بدلًا من ذلك لعلاقات مع أناس يقدرونهم بحق.[14] فهم، بعبارة أخرى، يميلون إلى التخلُّص من سَقَط المتاع ويعطون الأولويةَ لغرس علاقات أعمق وأدفأ، لكن مع عدد أقل من الناس. وهذا الاتجاه لقضاء الوقت مع الناس الذين نشعُر تجاههم بالقرب والترابط لهو باعث قوي على قدرٍ أكبر من السعادة.

يعبِّر تعليق في مجلة «بيناتس» الكاريكاتورية عن هذه الحقيقة خير تعبير؛ إذ يقول: «حين نكبر في السن ندرك أن اكتساب الكثير من الأصدقاء غيرُ مُهمٍّ، وإنما المهم أن يكون لدينا أصدقاء حقيقيون.»

ها هو ذا مثال عن تغيُّر أهوائنا مع العمر: أجْرت كارستنسن وزملاؤها دراسةً طلبوا فيها من الناس أن يُحدِّدوا درجة اهتمامهم بقضاء ٣٠ دقيقة:[15]

- مع مؤلِّفِ آخرِ كتابٍ قرءوه لتوِّهم، أو
- مع شخصٍ يتعرَّفون عليه للمرة الأولى ويُحتمل أن تتطوَّر علاقتهم به لصداقة؛ أو
- مع أحدِ أفراد أسرَتِهم أو صديق عزيز.

اكتشف الباحثون أن أهواء الشباب انقسمت بالتساوي على هذه الاختيارات الثلاثة. أما كبار السن ففضلوا جميعًا قضاء الوقت مع أحد أفراد الأسرة أو صديق عزيز.

من الأسئلة المهمة جدًّا بخصوص هذه النتيجة: ما الذي يدفع كبار السن إلى اختيارِ تنظيم علاقاتهم بهذه الطريقة، وبالأخص، ما إذا كنا لا نتعلم كيف نقضي وقتنا إلا مع التقدُّم في السن؟ بعبارة أخرى، هل يجب أن تعيش حتى الستين أو السبعين حتى تدرك أهمية تفضيل النوعية على الكمية في العلاقات؟

لتحرِّي هذا السؤال، أجرى الباحثون دراسة على عيِّنة فريدة من نوعها تتألف من رجالٍ مثليي الجنس مُصابين بفيروس نقص المناعة البشرية في الأربعينيات والخمسينيات من العمر يعيشون في سان فرانسيسكو في أوائل تسعينيات القرن العشرين.[16] وكانت الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية آنذاك في تسعينيات القرن العشرين بمَثابة حكم بالموت؛ إذ لم يكن لدينا حينذاك وسائلُ للسيطرة على هذا المرض كالتي لدينا الآن؛ لذلك فقد كان شبه مؤكد أن هؤلاء الرجال ستكون أعمارهم قصيرة. من ثَم فقد تقصَّى الباحثون كيف نظَّم هؤلاء الرجال حياتهم وعلاقاتهم، وقد عرفوا أن ما تبقَّى من أعمارهم محدود.

هؤلاء الرجال — الذين كانوا أصغرَ بكثير من ذوي السبعين والثمانين عامًا الذين ورد ذكرهم في الدراسة السابقة — نظَّموا علاقاتهم بنفس الطريقة بالضبط. فقد أمسكوا عن قضاء وقتهم مع الأشخاص الذين لا يَشعرون نحوهم بالقرب، وركَّزوا عوضًا عن ذلك على استثمار وقتهم في العلاقات الطيبة. بعبارةٍ أخرى، حين يداهمهم الوقت (سواء بسبب التقدُّم في العمر أو مرض يُفضي إلى الموت)، يعمِد الناس إلى التمعُّن في اختيار

الطريقة التي يقضون بها ما تبقَّى لهم من الوقت، فيفعلون ذلك على النحو الذي تبلغ بها سعادتهم الذروة.

تدلُّ هذه الاكتشافات على أننا لسنا بحاجةٍ لبلوغ السبعين أو الثمانين من العمر لنقرِّر قضاء وقتنا مع مَن تجمعنا بهم علاقات وثيقة. فبإمكاننا في أي عمرٍ أن نتَّخذ قرار قضاء وقت أكبر مع أهم أناس لدينا، وهو ما يعود علينا بدوره بقدرٍ أكبر من السعادة.

نُواصِل السعي بفضل الكثير من العون الذي نتلقَّاه من أصدقائنا

امتلاك صداقات طيبة لا يجعلنا أكثرَ سعادة فحسب — بل يجعلنا أوفرَ صحة كذلك. فمن لديهم علاقات اجتماعية أكثر، يتمتَّعون بصحةٍ جسدية أفضل، تتضمَّن ضغطَ دم أدنى، ومؤشرَ كتلة جسم أقل، وأجهزة مناعة أقوى، عبْر مراحلهم العمرية المختلفة.[17] كما أنهم يسلكون تصرُّفاتٍ صحيةً أكثر، ويتعافون من الجراحات بصورةٍ أسرع، وأقل عرضة للإصابة بأمراضٍ مزمنة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.[18]

والأهم أن أصحاب العلاقات الاجتماعية القوية لديهم متوسط عمر متوقَّع أطول.[19] إحدى أوائل الدراسات التي أثبتت تأثير علاقتنا بالآخرين على صحتنا تحرَّت العلاقات الاجتماعية لدى نحو سبعة آلاف رجل وامرأة يعيشون في مقاطعة ألاميدا، كاليفورنيا، عام ١٩٦٥.[20] في العموم، كان الأشخاص الذين يفتقرون إلى علاقات اجتماعية — مع أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المجموعات الاجتماعية — أكثرَ عرضةً للموت خلال فترة المتابعة التي امتدت سبع سنوات عمن تمتَّعوا بتلك العلاقات بمرتين أو ثلاث مرات. ومؤخرًا، قارنت دراسة أُجريت على أشخاص كبار في سن السبعين وأكبر بين تأثير الأنواع المختلفة من العلاقات الاجتماعية — الأصدقاء والأطفال وأفراد الأسرة غير الأزواج والأبناء — على البقاء على قيد الحياة خلال فترة ١٠ سنوات.[21] أصحاب الشبكات الأقوى من الأصدقاء — خصوصًا الأشخاص الذين كانوا يَشعرون بالقُرب منهم ويداومون على التواصل معهم — كانوا أقلَّ عرضة للموت خلال فترة المتابعة عمن كان لديهم عدد أقل من الأصدقاء بنسبة ٢٢ في المائة.

العلاقات الطيبة مهمَّة بالأخص لمن يُعانون ظروفًا صحيةً خطيرةً حتى إن كانت تهدِّد حياتهم. فعلى سبيل المثال، اكتشفت دراسةٌ أُجريت على نساءٍ مصابات بسرطان الثدي أن اللائي لم يحظين بصداقاتٍ مقرَّبة كنَّ أكثرَ عرضة للموت بالمرض أربع مرات مقارنةً بمن لديهن ١٠ أصدقاء أو أكثر.[22] كذلك ترفع العلاقات الوثيقة متوسطَ العمر

المتوقَّع بين مَن أصيبوا بأزمةٍ قلبية من قبل.[23] فعلى سبيل المثال، نجد الأشخاص المصابين بمرض القلب التاجي المحرومين من العلاقات الحميمة أكثرَ عرضة للموت بهذا المرض مقارنةً بمَن لديهم مثل تلك العلاقات.[24]

لماذا تؤثِّر العلاقات الوثيقة ذلك التأثيرَ القوي على الصحة؟ تساعدنا علاقاتنا على التكيُّف مع منغصات الحياة اليومية كبيرها وصغيرها، وبذلك تحدُّ من الآثار الفسيولوجية السلبية لتلك المواقف.[25] شبكات الدعم الجيدة تساعدنا بطرقٍ فعلية — بدءًا من الإغاثة إثرَ كارثة طبيعية مرورًا باقتراض كوب سكر ووصولًا إلى الحصول على توصيلة إلى المطار.

للعلاقات الوثيقة كذلك آثارٌ قوية على استجاباتنا الفسيولوجية للمواقف المثيرة للضغط النفسي. فعلى سبيل المثال، مجرَّد الإمساك بيد الزوج عند ترقُّب تجربة مثيرة للضغط النفسي يؤدي لتهدئة المخ بنفس الطريقة التي تعمل بها العقاقير المسكِّنة للآلام.[26] هذه الاكتشافات بشأن الفوائد التي تعود بها العلاقات الحميمة على استجابتنا الفسيولوجية تجاه الضغط النفسي تساعد على استجلاء السبب وراء أن الأشخاص الذين تَكثُر معانقة الآخرين لهم — وهو مظهر يرتبط بتوفُّر ذلك الدعم — نجدهم أقل عرضة للعَدوى ويشعرون بأعراض مَرضية أقل حدة.[27]

على النقيض، تؤدِّي الوحدة الدائمة إلى ارتفاع الكورتيزول، هرمون الضغط النفسي، وهو ما قد يرفع ضغط الدم ويضرُّ جهاز المناعة.[28] تساعد هذه الحقائق في تفسير السبب وراء أن الناس الذين يفتقرون إلى علاقاتٍ قوية هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، والأكثر عرضة للإصابة بالسكتة، ومتوسِّط عمرهم المتوقَّع أقل من سائر الناس.[29] وكما عبَّر فيفيك مورثي، وزير الصحة الأمريكي الأسبق، حين قال: «تقترن الوحدة والعلاقات الاجتماعية الضعيفة بانخفاض في متوسط العمر أشبه بذلك الناجم عن تدخين ١٥ سيجارة يوميًّا وأكثر حتى من ذلك المقترن بالبدانة.»[30]

ليست كل العلاقات متساوية في تأثيرها

نحن لا نصيرُ في حالٍ أفضل لمجرَّد أن تكون العلاقة وثيقة؛ فالعلاقات الطيبة وحدَها هي التي تزيد السعادة، وتُحسِّن النتائج الصحية، وتطيل متوسط العمر.

وفي واقع الأمر، الأشخاص غير السعداء في زواجهم أكثرُ عرضة للإصابة بالاكتئاب من الأشخاص الذين لديهم علاقات تمنحهم البهجة أو الأشخاص غير المرتبطين.[31]

فالمتزوِّجون زيجاتٍ أقلَّ تحقيقًا للبهجة أكثرُ عرضة للإصابة بالاكتئاب عن المتزوجين زيجاتٍ أكثرَ تحقيقًا للبهجة بما يفوق الضِّعف. ويعني هذا عمليًّا أن واحدًا من كل ١٠ بالغين من ذوي العلاقات الأردأ سيصير مكتئبًا، مقارنةً بواحد من كل ١٥ بالغًا من الذين لديهم علاقات أفضل.

لا تضرُّ العلاقات السيئة برفاهنا النفسي فحسب. فالمتزوجون الذين يشعرون تجاه الطرف الآخر بمشاعرَ متضاربة — أي تخالجهم مشاعرُ إيجابية وسلبية تجاه شركاء حياتية بصورة يومية — يعانون أكثرَ من المتاعب الجسدية، من بينها ارتفاع ضغط الدم.[32] على نفس المنوال، رغم أن المتزوجين يُظهِرون نتائج صحية أفضل مقارنةً بغير المتزوجين عامةً، فإن طبيعة الزواج أيضًا لها تأثير؛ فاحتمالية أن يبقى المرضى الذين يخضعون لجراحة قلب ولديهم رضًا كبيرٌ تجاه زواجهم على قيد الحياة ١٥ عامًا أعلى ثلاث مرات مقارنةً بالمرضى الذين لديهم شعورٌ منخفض بالرضا عن حياتهم الزوجية.[33]

وكما تقول جوليان هولت لانشتاد، أستاذة علم النفس في جامعة يوتا: «الزواج وحدَه في حد ذاته غير ذي نفع؛ لأننا قد نكون أسوأ حالًا في زواجٍ غير سعيد.»[34] تشير هذه المعلومات إلى أهمية حُسن اختيار شركائنا في العلاقة وأيضًا إلى أهمية العمل على تحسين جودة هذه العلاقات.

خلاصة القول

تلعب العلاقات الوثيقة دورًا أساسيًّا في تحسين جودة حياتنا وإطالة أعمارنا. إلا أن الاستقصاء الذي أجراه مكتب إحصاءات العمل عام ٢٠١٧ اكتشف أن الأمريكي العادي يقضي في المتوسط ٣٩ دقيقة فقط يوميًّا في مخالطة أناسٍ آخرين، متضمنًا ذلك الحديث مع الأصدقاء والذهاب إلى حفلات.[35] وعلى النقيض، يقضي الناس نحو ٢٫٧ ساعة في مشاهدة التلفزيون. ومن ثَم فمن المؤسف أن أغلب الناس كما هو واضح لا يعطون الأولوية لقضاء وقت ممتع مع الناس الذين يهتمُّون بأمرهم.

لكن مما يدعو للتفاؤل أننا بمجرد أن ندرك الفوائد الأساسية التي تمنحها العلاقات، يمكننا جميعًا أن نخصِّص الوقت والطاقة لبناء هذه العلاقات والحفاظ عليها. إذا كنت غيرَ راضٍ عن شبكتِك الاجتماعية الحالية، فابحث عن طرقٍ للالتقاء بأناس جدُد — تطوَّعْ، أو التحِق بفصلٍ تعليمي، أو انضمَّ إلى نادٍ للقراءة أو منظَّمة دينية، أو ادعُ زميلًا من العمل أو صديقًا عابرًا إلى الغداء. واحرص على بذلِ الوقت والطاقة والمجهود في الحفاظ على

العلاقات الحميمة الحالية وتعميقها. وإليك بعض الاستراتيجيات التي يمكنك أن تجرِّبها لخلق علاقات قوية وممتدة.

ضع هاتفك المحمول جانبًا

تزيد العلاقات الوثيقة من شعورنا بالسعادة لأنها من ناحيةٍ تمنحنا فرصًا للاستمتاع بأحاديثَ عميقةٍ ومفيدة. لكنَّنا لا نستطيع أن نحظى بهذا النوع من التواصل الجيد إلا بوضع هواتفنا المحمولة جانبًا. فإن قضاء الوقت مع زوج أو صديق بينما يتصفَّح كلٌّ منكما هاتفه ليس بالوقت الممتع على كل حال.

في واحدة من الدراسات الشديدة البراعة، طلب الباحثون من طلاب جامعيين أن يقضوا ١٠ دقائق في حوار تعارف على شخص غريب عنهم.[36] أجرى نصف الطلاب هذا الحوار في وجود هاتف عادي على منضدة خارج مجال رؤيتهم. كان هذا الهاتف مغلقًا، فلم يصدر عنه رنينٌ أو اهتزاز أثناء الحوار. أجرى النصف الآخر من الطلاب هذا الحوار من دون وجودِ هاتف. بعد الحوار، طلب الباحثون من الطلاب في كلتا المجموعتين تحديدَ درجة الاقتراب التي شعروا بها تجاه شريكهم في الحوار، وما إن كانوا يعتقدون أنهم قد يصيرون أصدقاء.

كانت نتائج هذه الدراسة واضحة — ومحبِطة. فالطلاب الذين أجرَوا حوارًا في وجود هاتفٍ أفادوا بشعورهم بقدرٍ أقل من القرب من شريكهم في الحوار، وقلَّت احتمالية شعورهم بأنهم سيصيرون أصدقاء. تذكَّر أن الهاتف في هذه الدراسة لم يكن يخصُّ أيًّا من الطلاب، ولم يصدُر عنه رنينٌ أو اهتزاز أثناء الحوار. بيد أن مجرد وجوده أدَّى إلى نوعٍ أردأ من التواصل.

إلا أن الدراسة التي وصفتها للتو كانت مُصطَنعة تمامًا، بما أنها أُجريت في مختبر أبحاث. وهذا معناه أنه لا يمكن الاعتماد عليها بحقٍّ لمعرفة إمكان تأثير وجود الهواتف المحمولة على حوارات الناس في أوساط طبيعية أكثر.

لتحرِّي هذه المسألة المهمة، طلب الباحثون في دراسة أخرى من الطلاب أن يُجروا حوارًا مدته ١٠ دقائق في مقهًى في واشنطن العاصمة.[37] (كان بعض هؤلاء الطلاب أغرابًا، وكان الآخرون أصدقاء). جلس أحد الباحثين على مقربةٍ منهم وراح يتحقَّق مما إذا كان أيٌّ منهم وضع هاتفًا محمولًا على المنضدة، أو كان يحمله في يده، في أي مرحلة من الحوار.

بعد أن ينتهي الاثنان من الحوار، كان يُطلب من كل شخص أن يُحدِّد درجةَ جودة حوارهما. فكان يُطلب من كلٍّ منهما مثلًا أن يحدِّد مقدار ثقته في شريكه في الحوار، وما إذا كان يشعر أن شريكه قد اجتهد ليفهم أفكاره ومشاعره.

مرة أخرى، أعطتنا هذه البيانات دليلًا قويًّا على أن وجود الهواتف المحمولة لا يفيد العلاقات؛ فقد صُنِّفت الحوارات التي كان يضع فيها أيٌّ من الطرفين جهازًا على المنضدة أو يمسكه على أنها الأقل إشباعًا. عِلاوة على ذلك، كانت الآثار السلبية لاستخدام الهاتف المحمول أشدَّ وطأة حتى بين الأشخاص الذين كانوا أصدقاءَ من الأساس.

إذن، إليك استراتيجيةً بسيطة لكن فعَّالة. حين تُمضي وقتًا مع أصدقائك أو أفراد أسرتك أو خليلك، ضعِ الهاتف بعيدًا، وليكن تركيزك بالكامل على الحوار القائم. فهذه أفضل طريقة لنحظى بتلك الأحاديث العميقة التي تُقوِّي علاقاتنا الوثيقة.

اقتنِ حيوانًا أليفًا (يُفضَّل كلب)

رغم أنك قرأت فيما سبق عن الفوائد التي تعُود بها العلاقات الوثيقة على السعادة، فليس من الضرورة أن تكون هذه العلاقات مع أشخاص. في الواقع، تفيد أدلة قوية بأن الحيوانات المنزلية أيضًا من الممكن أن تؤدِّي إلى درجات أعلى من الرفاه الجسدي والنفسي. إذ تبيِّن الدراسات التي تقارن بين مَن يقتنون حيوانات منزلية والذين لا يقتنونها أن أصحاب الحيوانات المنزلية يشعرون بالوحدة بنسبٍ أقل. كما أن لديهم مستوياتٍ أعلى من الاعتداد بالنفس والانفتاح على الآخرين، وكلاهما يقترن بقدرٍ أكبرَ من السعادة.

بل توصَّلت دراسة حديثة إلى أن مربِّي الكلاب يعيشون أطول.[38] في واقع الأمر، كان مربو الكلاب أقلَّ عرضة للوفاة خلال هذه الدراسة التي استغرقت ١٢ عامًا بنسبة ٢٠ في المائة، وكان احتمال وفاتهم بأمراض القلب والأوعية الدموية أقل بنسبة ٢٣ في المائة.

ما العوامل التي تجعل أصحابَ الحيوانات الأليفة يستفيدون من هذه المزايا؟ يُفيد العديد من الناس بأن الحيوانات الأليفة تؤدي أدوارًا مهمة في حياتهم — مثل رفع الاعتداد بالنفس، والإحساس بالانتماء، والشعور بهدف. وهذه الأفكار تُؤدِّي بدورها إلى قدرٍ أكبر من الرفاه.

كذلك قد تساعد الحيوانات المنزلية في التخفيف من الآثار السَّلبية لتجارب الحياة المثيرة للضغط النفسي، مثل التكيُّف مع مرضٍ مُزمن أو يُفضي إلى الموت.[39] خلال المواقف

المثيرة للضغط النفسي، يحدُّ وجود حيوان منزلي من الاستجابة الفسيولوجية الطبيعية لجسدنا ويخفِّض كلًّا من ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

رغم أن أصحاب الحيوانات الأليفة عامةً يشعرون بقدرٍ أكبر من السعادة، فمن الممكن أن تكون الكلاب خاصةً مفيدة في توفير الدعم العاطفي المُهم. فللكلاب قدرةٌ خاصة على الترابط مع البشر (من ثَم فإن الترابط الذي تشعر به مع كلبك ليس من نسج خيالك). في الواقع، تستطيع الكلاب أن تفرِّق بين أنواع التعبيرات العاطفية المختلفة على وجوه الناس، فهي حسَّاسة بالأخص تجاه أصوات البشر.[40]

ولعل الأهم أن الكلاب ربما تساعد على الحد من الوحدة بمنحها إيانا الحبَ المطلق وغير المشروط؛ فإنها تتهلل دائمًا لرؤيتنا. وكمثالٍ على هذا الحب غير المشروط، تأمَّل هذه المُزحة عن الفرق بين الكلاب والأزواج. تخيَّل نفسك عائدًا من العمل ذات يوم، ضع كلبك وزوجتك في صندوق سيارتك، ثم تجوَّل بالسيارة لمدة ساعة. إذا فتحت الصندوق، أيهما سيظلُّ سعيدًا لرؤيتك؟

ابذُل الوقت والطاقة والمجهود

أثناء تأليف كتابي هذا، احتفلت أنا وزوجي بمرور ٢٥ عامًا من الزواج. إنه رجل رائع؛ فهو يدعمني، ويؤمن بي، ويُحبُّني. لكن ليس زواجنا مثاليًّا، ولا يَمضي سلِسًا حتى أكون صادقة. فنحن نواجه صعوبةً في الموازنة بين مهنتَين وثلاثة أطفال، وتفريغ غسالة الصحون وطي الغسيل، والتأكُّد من إتمام أبنائنا لواجباتهم المدرسية وتدرُّبهم على العزف على البيانو، بل وحتى استحمامهم.

لكن ذلك هو واقع العلاقات الوثيقة. إنها الباعث الأهم الأوحد على السعادة، لكن العلاقات الجيدة لا تتحقَّق بسهولة. وإنما تنطوي على جهدٍ وخلاف وتسويات.

من الاقتباسات المفضَّلة لديَّ، التي تشهد بقيمة العلاقات، وكذلك المجهود اللازم للحفاظ عليها، ما تقوله شخصية ليفين في رواية ليو تولستوي «آنا كارنينا»:

> لكن مع دخوله الحياة الأسرية تبيَّن مع كل خطوةٍ أنها مُختلِفة تمام الاختلاف عما كان قد تصوَّره. فقد جعل يشعر مع كل خطوة ما قد يشعر به رجل، راقَ له قارب صغير في انسيابه السلِس المَرِح في البحيرة؛ فقرَّر النزول بنفسه إلى ذلك القارب الصغير. فتبيَّن أنه لم يكن ساكنًا ولا يطفو بسلاسة على الإطلاق،

> حتى إنه كان عليه أن يتفكَّر أيضًا، فلا يغفُل للحظةٍ أين سيُبحر به؛ وأن هناك مياهًا تحته، وأن عليه التجديف؛ وأن يديه غير المتمرستَين ستُؤلمانه؛ وأن وحده النظر إلى الأمر هو السهل؛ أما فعله، فرغم بهجته الشديدة، فإنه غاية في الصعوبة.[41]

تُبيِّن هذه الكلمات خيرَ تبيانٍ الفرقَ بين ما يبدو عليه من بعيدٍ امتلاكُ المرءِ علاقاتٍ جيدة — سهلة وغير مجهدة — وواقعِ ما تنطوي عليه هذه العلاقات — وقت وطاقة ومجهود وخلاف وتسوية.

في عام ٢٠١٣ احتفل والدا زوجي بمرور ٥٠ عامًا على زواجهما — وهو إنجاز بحق في أيامنا وعصرنا هذا. كانت هديتي لهما لوحة صغيرة كُتب عليها: «الخمسون سنة الأولى من الزواج هي الأصعب.» فالزواج، شأن العلاقات كلها، صعبٌ قطعًا. لكن أن نحظى بعلاقات طيبة — سواء مع الزوج أو الحبيب، وأفراد الأسرة والأصدقاء — هو السبيل الأفضل لحياةٍ سعيدة وصحية وممتدة.

الخاتمة

من المغري لأغلبنا أن يظنَّ بأن السعادة تأتي صدفةً أو بالحظ. فنتساءل: هل لدينا الجينات المناسبة؟ هل حظينا بصحة جيدة؟ هل فُزنا باليانصيب؟

لكن ما أرجو أن تكون قد أدركته من قراءتك لهذا الكتاب هو أن السعادة الأكبر — والصحة الأوفر — في يدِك أنت. بعض الناس تحابيها الظروف من البداية، لكن مهما كانت جيناتك أو ظروفك الحياتية، بإمكاننا جميعًا أن نقدِم على أشياءَ لنسمو بحياتنا ونطيل أعمارنا. كذلك أرجو، إن كنت قد واصلت القراءة حتى هذه الخاتمة، أن يكون لديك الآن الحماس لبذل وقتك وطاقتك ومجهودك في البحث عن السعادة التي تستحقها باتباع الاستراتيجيات المحددة التي تناسبك. فلتتذكَّر فقط أن استراتيجيات تحقيق السعادة ليست «مقاسًا واحدًا مناسبًا للجميع» على الإطلاق.

ثمَّة مقياس في علم النفس يُسمَّى مقياس التماس الإحساس يقيس في المقام الأول درجةَ ميل الناس — أو عدم ميلهم — إلى الشعور بمستويات مرتفعة من الاستثارة الفسيولوجية؛ مثل تسارع ضربات القلب، وتشنُّج العضلات، وتسارُع التنفس.[1] بعض الناس يُحبُّون هذا الشعور؛ وآخرون لا يحبُّونه. (وهو ليس مثل اختبارات قياس الذكاء حيث الدرجات المرتفعة مؤشر جيد — إنما يختلف الناس من ناحيةِ أكثرِ المواقف التي يرونها مستحبَّة.)

دعني أعطيك بضعة أمثلة حتى تتبيَّن موقعك. سأعطيك اختيارين، وعليك أن تختار أكثرهما تعبيرًا عنك:

- يودُّ بعض الناس أن يجرِّبوا الهبوط بالمظلة من الطائرة؛ آخرون لن يقدِموا أبدًا على الهبوط بالمظلة من الطائرة.

- ينزل بعض الناس لحمَّام السباحة بالغوص أو الهبوط فيه مباشرةً؛ وآخرون ينزلون تدريجيًّا — أصابع القدمين، ثم الكاحل، ثم الركبة، ثم الفخذ.
- يهوى بعض الناس الإثارة والمغامرة في التخييم في الخلاء؛ يُفضِّل آخرون دفء الفنادق الفاخِرة ورفاهيتها.

مثلما تكون قد خمَّنت لربما، يصف الخيار الأول في كلٍّ من هذه الثنائيات الثلاثة الساعين إلى حدٍّ أقصى من الإثارة، بينما يصف الخيار الثاني الساعين إلى حدٍّ أدنى من الإثارة. (عدُّوني حتمًا في المجموعة الثانية؛ فكما أقول لزوجي: «ستكون «زوجتك المحبَّة للتخييم» هي زوجتك الثانية.»)

وما تخبرنا به الدرجات في هذا المقياس هو أن السبيل إلى السعادة يختلف باختلاف الأشخاص. فقد يكون لبعض الناس تغييرُ الطريقة التي يرون بها العالم — تبنِّي توقُّعاتٍ أكثر إيجابية عن التقدُّم في العمر، ورؤيةُ مسبِّبات الضغط العصبي الصُّغرى (والكبرى) في الحياة اليومية من منظور جديد، وإدراك أن الصور الوردية التي يُقدِّمها الناس على وسائل التواصل الاجتماعي لا تعكس واقع حياتهم.

وقد يكون لأناسٍ آخرين بتغيير سلوكهم — الشروع في برنامج تمرينات رياضية والالتزام به، واختيار إنفاق المال على التجارب بدلًا من المقتنيات، وقضاء وقت أكبر مع الأصدقاء المقربين.

لذلك تبيَّن أكثرَ ما يلائمك من الاستراتيجيات التي شرحتها لتغيير طريقة التفكير واعمل بها — وتجاهل الأخرى!

وإليك ما قد يكون النقطة الأهم: باختيارك أن تتَّخذ خطوات تزدهر بها سعادتك وتنمو، ستزداد سعادة المحيطين بك حتمًا. فكما عرفت في الفصل الخامس، السعادة مُعْدية. من ثَم، فإنك إذا اتخذت خطوات لتزيد بها سعادتك، فستنتقل حالتك المزاجية الجديدة المعدَّلة للمحيطين بك، وتُضاعِف من سعادتهم.

مررنا جميعًا بتجربةِ أن نبتسم لشخص غريب، ثم نرى ذلك الشخص وقد بادلنا الابتسام. تعمل السعادة بنفس الطريقة بالضبط؛ السعداء من الناس يساعدون مَن حولهم على أن يروا العالم رؤيةً أكثر إيجابية، ويستقبلوا المكدِّرات الصغيرة للحياة اليومية بسلاسة، ويتوقفوا لتأمُّل مظاهر الجمال. وهذه الخطوات التي يتَّخذها السعداء من الناس تنتقل إلى الآخرين، الذين يتناقلونها بدورهم مرة أخرى. وكما قال العالم

الإنجليزي باللاهوت، فريدريك ويليام فيبر: «التصرف اللطيف الواحد يضرب بجذوره في كل الاتجاهات، وتنمو الجذور وتصير أشجارًا جديدة.»[2]

هكذا خُذ ما تعلَّمته من هذا الكتب في الحسبان واجتهد قدرَ استطاعتك على أن تتخذ خطوات في سبيل أن تحيا حياةً أكثر سعادة وصحةً ... وأن تنقل السعادة لمن حولك.

ملاحظات

مقدمة

(1) Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., … Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One,* 8(8), e69841.

(2) Faasse, K., Martin, L. R., Grey, A., Gamble, G., & Petrie, K. J. (2016). Impact of brand or generic labeling on medication effectiveness and side effects. *Health Psychology,* 35(2), 187–190.

(3) Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences faceto-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships,* 30(3), 237–246.

(4) Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science,* 224(4647), 420–421.

(5) Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83(2), 261–270.

الجزء الأول: اكتشاف الطريقة الإيجابية في التفكير

الفصل الأول: لطريقة التفكير أهميتها

(1) Plassmann, H., O'Doherty, J., Shiv, B., & Rangel, A. (2008). Marketing actions can modulate neural representations of experienced pleasantness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 105(3), 1050–1054.

(2) Estill, A., Mock, S. E., Schryer, E., & Eibach, R. P. (2018). The effects of subjective age and aging attitudes on mid- to late-life sexuality. *Journal of Sex Research,* 55(2), 146–151.

(3) Damisch, L., Stoberock, B., & Mussweiler, T. (2010). Keep your fingers crossed!: How superstition improves performance. *Psychological Science,* 21(7), 1014–1020.

(4) Steele, C. M., & Aronson, J. (1995). Stereotype threat and the intellectual test performance of African Americans. *Journal of Personality and Social Psychology,* 69(5), 797–811.

(5) Steele, C. M. (2010). *Issues of our time. Whistling Vivaldi: How stereotypes affect us and what we can do.* New York: W. W. Norton.

(6) Sherman, A. M., & Zurbriggen, E. L. (2014). "Boys can be anything": Effect of Barbie play on girls' career cognitions. *Sex Roles, 70,* 195–208.

(7) Cheryan, S., Plaut, V. C., Davies, P. G., & Steele, C. M. (2009). Ambient belonging: How stereotypical cues impact gender participation in computer science. *Journal of Personality and Social Psychology,* 97(6), 1045–1060.

(8) Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71(2), 230–244.

(9) Dweck, C. S. (2008) *Mindset: The new psychology of success.* New York: Ballantine Books.

(10) Krakovsky, M. (2007, March/April). The effort effect. *Stanford Magazine*. Retrieved from https://alumni.stanford.edu/get/page/magazine/article/?article_id=32124.

(11) Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development, 78*, 246–263.

(12) Schleider, J., & Weisz, J. (2018). A single-session growth mindset intervention for adolescent anxiety and depression: 9-month outcomes of a randomized trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 59*, 160–170.

(13) Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2016). Evaluating the domain specificity of mental health–related mind-sets. *Social Psychological and Personality Science,* 7(6), 508–520.

(14) Weiss, D. (2016). On the inevitability of aging: Essentialist beliefs moderate the impact of negative age stereotypes on older adults' memory performance and physiological reactivity. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbw08.

(15) Schumann, K., Zaki, J., & Dweck, C. S. (2014). Addressing the empathy deficit: Beliefs about the malleability of empathy predict effortful responses when empathy is challenging. *Journal of Personality and Social Psychology,* 107(3), 475–493.

(16) Franiuk, R., Cohen, D., & Pomerantz, E. M. (2002). Implicit theories of relationships: Implications for relationship satisfaction and longevity. *Personal Relationships, 9*, 345–367; Knee, C. R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology,* 74(2), 360–370.

(17) Maxwell, J. A., Muise, A., MacDonald, G., Day, L. C., Rosen, N. O., & Impett, E. A. (2017). How implicit theories of sexuality shape sexual and relationship well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 112(2), 238–279.

(18) Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity, 2*, 223–250.

(19) Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in selfcompassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences, 107*, 43–48.

(20) Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity, 2*, 223–250.

(21) Dougherty, K. (2015). Reframing test day. *Teaching/Learning Matters*, 11–12.

(22) Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review,* 102(2), 379–395.

(23) Brown, H. J., Jr. (1999). *P.S. I love you* (p. 13). Nashville, TN: Rutledge Hill.

(24) Paunesku, D., Walton, G. M., Romero, C. L., Smith, E. N., Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2015). Mindset interventions are a scalable treatment for academic underachievement. *Psychological Science,* 26(6), 784–93; Yeager, D. S., Johnson, R., Spitzer, B. J., Trzesniewski, K. H., Powers, J., & Dweck, C. S. (2014). The far-reaching effects of believing people can change: Implicit theories of personality shape stress, health, and achievement during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 106(6), 867–884.

(25) Schumann, K., Zaki, J., & Dweck, C. S. (2014). Addressing the empathy deficit: Beliefs about the malleability of empathy predict effortful

responses when empathy is challenging. *Journal of Personality and Social Psychology,* 107(3), 475–493.

الفصل الثاني: لماذا لا يُصاب الحمار الوحشي بقرحة المعدة: تأثير طريقة التفكير على الصحة

(1) Sapolsky, R. M. (1998). *Why zebras don't get ulcers: An updated guide to stress, stress-related diseases, and coping.* New York: W. H. Freeman.

(2) Faasse, K., Martin, L. R., Grey, A., Gamble, G., & Petrie, K. J. (2016). Impact of brand or generic labeling on medication effectiveness and side effects. *Health Psychology,* 35(2), 187–190.

(3) Waber, R. L., Shiv, B., Carmon, Z., & Ariely, D. (2008). Commercial features of placebo and therapeutic efficacy. *Journal of the American Medical Association,* 299(9), 1016–1017.

(4) Espay, A. J., Norris, M. M., Eliassen, J. C., Dwivedi, A., Smith, M. S., Banks, C., … Szaflarski, J. P. (2015). Placebo effect of medication cost in Parkinson's disease: A randomized double-blind study. *Neurology*, 84(8), 794–802.

(5) Moseley, J. B., O'Malley, K., Petersen, N. J., Menke, T. J., Brody, B. A., Kuykendall, D. H., … Wray, N. P. (2002). A controlled trial of arthroscopic surgery for osteoarthritis of the knee. *New England Journal of Medicine, 347*, 81–88.

(6) Buchbinder, R., Osborne, R. H., Ebeling, P. R., Wark, J. D., Mitchell, P., Wriedt, C., … Murphy, B. (2009). A randomized trial of vertebroplasty for painful osteoporotic vertebral fractures. *The New England Journal of Medicine, 361*, 557–568; Kallmes, D. F., Comstock, B. A., Heagerty, P. J., Turner, J. A., Wilson, D. J., Diamond, T. H., … Jarvik, J. G. (2009). A randomized trial of vertebroplasty for osteoporotic spinal fractures. *New England*

Journal of Medicine, 361(6), 569–579; Goetz, C. G., Wuu, J., McDermott, M. P., Adler, C. H., Fahn, S., Freed, C. R., … Leurgans, S. (2008). Placebo response in Parkinson's disease: Comparisons among 11 trials covering medical and surgical interventions. *Movement Disorders, 23*, 690–699.

(7) Wager, T. D., Rilling, J. K., Smith, E. E., Sokolik, A., Casey, K. L., Davidson, R. J., … Cohen, J. D. (2004). Placebo-induced changes in fMRI in the anticipation and experience of pain. *Science,* 303(5661), 1162–1167.

(8) Tinnermann, A., Geuter, S., Sprenger, C., Finsterbusch, J., & Büchel, C. (2017). Interactions between brain and spinal cord mediate value effects in nocebo hyperalgesia. *Science,* 358(6359), 105–108.

(9) Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P. (2011). Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology,* 30(4), 424–429.

(10) Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science,* 18(2), 165–171.

(11) Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D., & Witt, W. P. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology*, 31(5), 677–684.

(12) Nabi, H., Kivimäki, M., Batty, G. D., Shipley, M. J., Britton, A., Brunner, E. J., … Singh-Manoux, A. (2013). Increased risk of coronary heart disease among individuals reporting adverse impact of stress on their health: The Whitehall II prospective cohort study. *European Heart Journal*, *34*, 2697–2705.

(13) Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality, 55*, 169–210; Scheier, M. F., & Carver, C. S.

(1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research,* 16(2), 201–228.

(14) De Moor, J. S., De Moor, C. A., Basen-Engquist, K., Kudelka, A., Bevers, M. W., & Cohen, L. (2006). Optimism, distress, health-related quality of life, and change in cancer antigen 125 among patients with ovarian cancer undergoing chemotherapy. *Psychosomatic Medicine*, 68(4), 555–562.

(15) Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646–1655; Taylor, S. E., Burklund, L. J., Eisenberger, N. I., Lehman, B. J., Hilmert, C. J., & Lieberman, M. D. (2008). Neural bases of moderation of cortisol stress responses by psychosocial resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(1), 197–211; Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.

(16) Cohen, S., Alper, C. M., Doyle, W. J., Treanor, J. J., & Turner, R. B. (2006). Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus. *Psychosomatic Medicine,* 68(6), 809–815.

(17) Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social Psychology,* 104(4), 716–733.

(18) Ewart, C. K., Harris, W. L., Iwata, M. M., Coates, T. J., Bullock, R., & Simon, B. (1987). Feasibility and effectiveness of school-based relaxation in lowering blood pressure. *Health Psychology*, 6(5), 399–416.

(19) Seppälä, E. M., Nitschke, J. B., Tudorascu, D. L., Hayes, A., Goldstein, M. R., Nguyen, D. T. H., … Davidson, R. J. (2014). Breathing-based

meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military veterans: A randomized controlled longitudinal study. *Journal of Traumatic Stress, 27*, 397–405.

(20) Blumenthal, J. A., Sherwood, A., Smith, P. J., Watkins, L., Mabe, S., Kraus, W. E., … Hinderliter, A. (2016). Enhancing cardiac rehabilitation with stress management training: A randomized clinical efficacy trial. *Circulation*, 133(14), 1341–1350; Stagl, J. M., Bouchard, L. C., Lechner, S. C., Blomberg, B. B., Gudenkauf, L. M., Jutagir, D. R., … Antoni, M. H. (2015). Long-term psychological benefits of cognitive-behavioral stress management for women with breast cancer: 11-year follow-up of a randomized controlled trial. *Cancer*, 121(11), 1873–1881.

(21) Hemenover, S. H. (2001). Self-reported processing bias and naturally occurring mood: Mediators between personality and stress appraisals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 387–394.

(22) Troy, A. S., Wilhelm, F. H., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2010). Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emotion*, 10(6), 783–795.

(23) Jamieson, J. P., Peters, B. J., Greenwood, E. J., & Altose, A. (2016). Reappraising stress arousal improves performance and reduces evaluation anxiety in classroom exam situations. *Social Psychological and Personality Science,* 7(6), 579–587.

(24) Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology,* 104(4), 716–733.

(25) Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.

(26) Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, *37*, 109–114.

الفصل الثالث: كبارُ السن حكماء وليسوا ضُعَفاء الذاكرة: طريقةُ التفكير تؤثِّر على الذاكرة

(1) Kennedy, P. (2017, April 7). To be a genius, think like a 94-year-old. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/04/07/opinion/sunday/to-be-a-genius-think-like-a-94-year-old.html

(2) Hartshorne, J. K., & Germine, L. T. (2015). When does cognitive functioning peak? The asynchronous rise and fall of different cognitive abilities across the lifespan. *Psychological Science,* 26(4), 433–443.

(3) Li, Y., Baldassi, M., Johnson, E. J., & Weber, E. U. (2013). Complementary cognitive capabilities, economic decision-making, and aging. *Psychology and Aging,* 28(3), 595–613.

(4) Hess, T. M., Auman, C., Colcombe, S. J., & Rahhal, T. A. (2003). The impact of stereotype threat on age differences in memory performance. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences,* 58(1), P3–P11.

(5) Rahhal, T. A., Hasher, L., & Colcombe, S. J. (2001). Instructional manipulations and age differences in memory: Now you see them, now you don't. *Psychology and Aging,* 16(4), 697–706.

(6) Haslam, C., Morton, T. A., Haslam, S. A., Varnes, L., Graham, R., & Gamaz, L. (2012). "When the age is in, the wit is out": Age-related selfcategorization and deficit expectations reduce performance on clinical tests used in dementia assessment. *Psychology and Aging,* 27(3), 778–784.

(7) Wu, S. (2013, July 1). Aging stereotypes can hurt older adults' memory. *USC News*. Retrieved from https://news.usc.edu/52707/aging-stereotypescan-hurt-older-adults-memory/

(8) Levy, B. (1996). Improving memory in old age through implicit self-stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology,* 71(6), 1092–1107.

(9) Hughes, M. L., Geraci, L., & De Forrest, R. L. (2013). Aging 5 years in 5 minutes: The effect of taking a memory test on older adults' subjective age. *Psychological Science*, 24(12), 2481–2488.

(10) Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2012). Memory shaped by age stereotypes over time. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(4), 432–436.

(11) Levy, B., & Langer, E. (1994). Aging free from negative stereotypes: Successful memory in China among the American deaf. *Journal of Personality and Social Psychology,* 66(6), 989–997.

(12) Goodwin, J. (2010, April 5). With age comes wisdom: Study. HealingWell.com. Retrieved from http://news.healingwell.com/index.php?p=news1&id=637723

(13) Burzynska, A. Z., Jiao, Y., Knecht, A. M., Fanning, J., Awick, E. A., Chen, T., … Kramer, A. F. (2017). White matter integrity declined over 6-months, but dance intervention improved integrity of the fornix of older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*, *9*, 59.

(14) Park, D. C., Lodi-Smith, J., Drew, L., Haber, S., Hebrank, A., Bischof, G. N., & Aamodt, W. (2014). The impact of sustained engagement on cognitive function in older adults: The Synapse Project. *Psychological Science*, 25(1), 103–112.

(15) Barber, S. J., & Mather, M. (2013). Stereotype threat can enhance, as well as impair, older adults' memory. *Psychological Science*, 24(12), 2522–2529.

(16) Robertson, D. A., & Weiss, D. (2017). In the eye of the beholder: Can counter-stereotypes change perceptions of older adults' social status? *Psychology and Aging,* 32(6), 531–542.

(17) Whitbourne, S. K. (2012, January 28). 15 wise and inspiring quotes about aging. *Psychology Today*. Retrieved from https://www.psychologytoday.com/us/blog/fulfillment-any-age/201201/15-wise-and-inspiring-quotes-aboutaging

الفصل الرابع: أسرارُ المعمَّرين: لطريقة التفكير تأثيرٌ على متوسط العمر

(1) Frankl, V. E. (1984). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. New York: Simon & Schuster.

(2) Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.

(3) Buettner, D. (2012, October 24). The island where people forget to die. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html

(4) Cavallini, E., Bottiroli, S., Fastame, M. C., & Hertzog, C. (2013). Age and subcultural differences on personal and general beliefs about memory. *Journal of Aging Studies,* 27(1), 71–81.

(5) Buettner, D. (2008). *Blue zones* (p. 180). Washington, DC: National Geographic Society.

(6) Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20(3), 296–298.

(7) Levy, B. R., Slade, M. D., Murphy, T. E., & Gill, T. M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *Journal of the American Medical Association,* 308(19), 1972–1973; Segel-Karpas, D., Palgi, Y., & Shrira, A. (2017). The reciprocal relationship

between depression and physical morbidity: The role of subjective age. *Health Psychology*, 36(9), 848–851.

(8) Bellingtier, J. A., & Neupert, S. D. (2016). Negative aging attitudes predict greater reactivity to daily stressors in older adults. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbw086.

(9) Levy, B. R., & Bavishi, A. (2016). Survival advantage mechanism: Inflammation as a mediator of positive self-perceptions of aging on longevity. *Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, gbw035.

(10) Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83(2), 261–270.

(11) Stephan, Y., Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2016). Feeling older and risk of hospitalization: Evidence from three longitudinal cohorts. *Health Psychology,* 35(6), 634–637.

(12) Zahrt, O. H., & Crum, A. J. (2017). Perceived physical activity and mortality: Evidence from three nationally representative U.S. samples. *Health Psychology,* 36(11), 1017–1025.

(13) Frey, B. S. (2011). Happy people live longer. *Science*, *4*, *Feb*, 542–543; Kim, E. S., Hagan, K. A., Grodstein, F., DeMeo, D. L., De Vivo, I., & Kubzansky, L. D. (2017). Optimism and cause-specific mortality: A prospective cohort study. *American Journal of Epidemiology,* 185(1), 21–29; Terracciano, A., Löckenhoff, C. E., Zonderman, A. B., Ferrucci, L., & Costa, P. T., Jr. (2008). Personality predictors of longevity: Activity, emotional stability, and conscientiousness. *Psychosomatic Medicine,* 70(6), 621–627.

(14) Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 80(5), 804–813; Pressman, S. D., & Cohen, S. (2012). Positive emotion word use and longevity in famous deceased psychologists. *Health Psychology,* 31(3), 297–305.

(15) Giltay, E. J., Geleijnse, J. M., Zitman, F. G., Hoekstra, T., & Schouten, E. G. (2004). Dispositional optimism and all-cause and cardiovascular mortality in a prospective cohort of elderly Dutch men and women. *Archives of General Psychiatry,* 61(11), 1126–1135.

(16) Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M., & Offord, K. P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Mayo Clinic Proceedings,* 75(2), 140–143.

(17) Reece, T. (2015, December 24). 10 habits of people who've lived to be 100. *Prevention.* Retrieved from https://www.prevention.com/life/a20492770/zredirected-10-habits-of-people-whove-lived-to-be-100/

(18) Novotny, P., Colligan, R. C., Szydlo, D. W., Clark, M. M., Rausch, S., Wampfler, J., … Yang, P. (2010). A pessimistic explanatory style is prognostic for poor lung cancer survival. *Journal of Thoracic Oncology,* 5(3), 326–332.

(19) Abel, E. L., & Kruger, M. L. (2010). Smile intensity in photographs predicts longevity. *Psychological Science,* 21(4), 542–544.

(20) Kraft, T. L., & Pressman, S. D. (2012). Grin and bear it: The influence of manipulated facial expression on the stress response. *Psychological Science,* 23(11), 1372–1378.

(21) Goldstein, E. (2009, September 21). Living without joy? Thich Nhat Hanh shares a secret. *PsychCentral* (blog). Retrieved from https://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2009/09/living-without-joy-thich-nhathanh-shares-a-secret/

(22) Sarkisian, C. A., Prohaska, T. R., Davis, C., & Weiner, B. (2007). Pilot test of an attribution retraining intervention to raise walking levels

in sedentary older adults. *Journal of the American Geriatrics Society, 55*, 1842–1846.

(23) Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016). Daily goal progress is facilitated by spousal support and promotes psychological, physical, and relational well-being throughout adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 317–340.

(24) Sagi-Schwartz, A., Bakermans-Kranenburg, M. J., Linn, S., & van IJzendoorn, M. H. (2013). Against all odds: Genocidal trauma is associated with longer life-expectancy of the survivors. *PLOS One* 8(7): e69179.

الجزء الثاني: فهْمُ طريقة التفكير

الفصل الخامس: أنماط الشخصية لها أهميتها

(1) Freud, S. (2013). *The interpretation of dreams* (A. A. Brill, Trans.). New York: Macmillan. (Original work published 1899)

(2) Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D., Noriega, V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., … Clark, K. C. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology,* 65(2), 375–390; Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology,* 91(4), 730–749; Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology,* 86(2), 320–333.

(3) Vieselmeyer, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2017). The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,* 9(1), 62–69.

(4) Jackson, L. (n.d.). Your health and emotions. *Mountain Express Magazine*. http://mountainexpressmagazine.com/your-health-and-emotions/

(5) Scheier, M. F., Matthews, K. A., Owens, J. F., Magovern, G. J., Lefebvre, R. C., Abbott, R. A., & Carver, C. S. (1989). Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects on physical and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57(6), 1024–1040.

(6) Mandela, N. (1994). *Long walk to freedom: The autobiography of Nelson Mandela*. Boston: Little, Brown.

(7) Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology,* 82(1), 102–111.

(8) Chan, C. S., Lowe, S. R., Weber, E., & Rhodes, J. E. (2015). The contribution of pre- and postdisaster social support to short and long term mental health after Hurricanes Katrina: A longitudinal study of low-income survivors. *Social Science & Medicine*, *138*, 38–43; McDonough, M. H., Sabiston, C. M., & Wrosch, C. (2014). Predicting changes in posttraumatic growth and subjective well-being among breast cancer survivors: The role of social support and stress. *Psycho-Oncology,* 23(1), 114–120; Paul, L. A., Felton, J. W., Adams, Z. W., Welsh, K., Miller, S., & Ruggiero, K. J. (2015). Mental health among adolescents exposed to a tornado: The influence of social support and its interactions with sociodemographic characteristics and disaster exposure. *Journal of Traumatic Stress,* 28(3), 232–239.

(9) Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G., & Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83(3), 556–573.

(10) Pausch, R., & Zaslow, J. (2008). *The last lecture*. New York: Hyperion.

(11) Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology,* 61(1), 115–121.

(12) Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology,* 67(1), 92–104.

(13) Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology,* 100(4), 569–582.

(14) Dupont, A., Bower, J. E., Stanton, A. L., & Ganz, P. A. (2014). Cancer-related intrusive thoughts predict behavioral symptoms following breast cancer treatment. *Health Psychology*, 33(2), 155–163.

(15) Joormann, J. (2011, June 2). Depression and negative thoughts. *Association for Psychological Science*. Retrieved from https://www.psychologicalscience.org/news/releases/depression-and-negative-thoughts.html

(16) Archontaki, D., Lewis, G. J., & Bates, T. C. (2013). Genetic influences on psychological well-being: A nationally representative twin study. *Journal of Personality, 81*, 221–230.

(17) Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., … Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 18 Jul, 386–389.

(18) Brooks, A. C. (2015, July 25). We need optimists. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2015/07/26/opinion/sunday/arthur-cbrooks-we-need-optimists.html

(19) Fritz, H. L., Russek, L. N., & Dillon, M. M. (2017). Humor use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 43(6), 845–859.

(20) Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1037/pspp0000157.

(21) Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment,* 13(1), 27–45.

(22) Anwar, Y. (2017, August 10). Feeling bad about feeling bad can make you feel worse. *Berkeley News*. Retrieved from http://news.berkeley.edu/2017/08/10/emotionalacceptance/

(23) Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *The BMJ, 337*, a2338.

(24) Coviello, L., Sohn, Y., Kramer, A. D. I., Marlow, C., Franceschetti, M., Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2014). Detecting emotional contagion in massive social networks. *PLOS One* 9(3): e90315.

الفصل السادس: «المقارنة سارقة البهجة»: للبيئة أهمية

(1) Card, D., Mas, A., Moretti, E., & Saez, E (2012). Inequality at work: The effect of peer salaries on job satisfaction. *American Economic Review,* 102(6), 2981–3003.

(2) Dachis, A. (2013, May 10). Comparison is the thief of joy. *Lifehacker* (blog). Retrieved from https://lifehacker.com/comparison-is-the-thief-ofjoy-499152017

(3) Solnick, S. J., & Hemenway, D. (1998). Is more always better?: A survey on positional concerns. *Journal of Economic Behavior & Organization,* 37(3), 373–383.

(4) Zhang, J. W., Howell, R. T., & Howell, C. J. (2014). Living in wealthy neighborhoods increases material desires and maladaptive consumption. *Journal of Consumer Culture,* 16(1), 297–316.

(5) Tay, L., Morrison, M., & Diener, E. (2014). Living among the affluent: Boon or bane? *Psychological Science, 25*, 1235–1241.

(6) Stephens-Davidowitz, S. (2017, May 6). Don't let Facebook make you miserable. *New York Times.* Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/05/06/opinion/sunday/dont-let-facebook-make-youmiserable.html

(7) Chekhov, A. (1979). Gooseberries. In R. E. Matlaw (ed.). *Anton Chekhov's short stories* (pp. 185–193). New York: W. W. Norton. (Original work published 1898)

(8) Jordan, A. H., Monin, B., Dweck, C. S., Lovett, B. J., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. *Personality & Social Psychology Bulletin,* 37(1), 120–135.

(9) Haushofer, J. (2016). CV of failures. Retrieved from https://www.princeton.edu/~joha/Johannes_Haushofer_CV_of_Failures.pdf

(10) Lamott, A. (2017, June 9). 12 truths I learned from life and writing [Transcript of video file]. TED Talks. Retrieved from https://www.ted.com/talks/anne_lamott_12_truths_i_learned_from_life_and_writing/transcript?language=en

(11) Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist,* 53(9), 1017–1031.

(12) Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A metaanalysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking,* 13(3), 241–249.

(13) Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior, 36,* 446–452.

(14) Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., … Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One,* 8(8), e69841.

(15) Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science,* 6(1), 3–17.

(16) Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology,* 185(3), 203–211.

(17) Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology,* 83(5), 1178–1197.

(18) Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology,* 76(1), 129–142.

(19) Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine,* 66(11), 2321–2334.

(20) Epictetus (1865). *The Works of Epictetus. Consisting of His Discourses, in Four Books, The Enchiridion, and Fragments* (T. W. Higginson, Ed., & E. Carter, Trans.). Boston: Little, Brown.

(21) Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology,* 84(2), 377–389.

(22) Otto, A. K., Szczesny, E. C., Soriano, E. C., Laurenceau, J.-P., & Siegel, S. D. (2016). Effects of a randomized gratitude intervention on death-related fear of recurrence in breast cancer survivors. *Health Psychology,* 35(12), 1320–1328.

(23) Krieger, L. S., & Sheldon, K. M. (2015). What makes lawyers happy?: A data-driven prescription to redefine professional success. *George Washington Law Review*, 83(2), 554–627.

الفصل السابع: تَقبل المحن: للصدمات أهمية

(1) Rigoglioso, M. (2014, February 5). BJ Miller '93: Wounded healer. *Princeton Alumni Weekly*. Retrieved from https://paw.princeton.edu/article/bj-miller-%E2%80%9993-wounded-healer

(2) Galanes, P. (2017, May 13). Sheryl Sandberg and Elizabeth Alexander on love, loss and what comes next. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/05/13/fashion/sheryl-sandberg-and-elizabethalexander-on-love-loss-and-what-comes-next.html

(3) Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the posttraumatic growth inventory. *Anxiety, Stress & Coping,* 23(2), 127–137.

(4) Carver, C. S., & Antoni, M. H. (2004). Finding benefit in breast cancer during the year after diagnosis predicts better adjustment 5 to 8 years after diagnosis. *Health Psychology,* 23(6), 595–598; Rinaldis, M., Pakenham, K. I., & Lynch, B. M. (2010). Relationships between quality of life and finding benefits in a diagnosis of colorectal cancer. *British Journal of Psychology,*

101, 259–275; Wang, A. W.-T., Chang, C.-S., Chen, S.-T., Chen, D.-R., Fan, F., Carver, C. S., & Hsu, W.-Y. (2017). Buffering and direct effect of posttraumatic growth in predicting distress following cancer. *Health Psychology,* 36(6), 549–559.

(5) Rassart, J., Luyckx, K., Berg, C. A., Oris, L., & Wiebe, D. J. (2017). Longitudinal trajectories of benefit finding in adolescents with type 1 diabetes. *Health Psychology,* 36(10), 977–986.

(6) Lieber, R. (2017, March 19). Basing life on what you can afford. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/03/19/yourmoney/budget-what-you-can-afford.html

(7) Levitt, S. (2014, February 24). The science of post-traumatic growth. *Live Happy*. Retrieved from https://www.livehappy.com/science/positivepsychology/science-post-traumatic-growth

(8) Croft, A., Dunn, E.W., & Quoidbach, J. (2014). From tribulations to appreciation: Experiencing adversity in the past predicts greater savoring in the present. *Social Psychological and Personality Science, 5,* 511–516.

(9) Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., … Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging,* 26(1), 21–33.

(10) Thomas, M. L., Kaufmann, C. N., Palmer, B. W., Depp, C. A., Martin, A. S., Glorioso, D. K., … Jeste, D. V. (2016). Paradoxical trend for improvement in mental health with aging: A community-based study of 1,546 adults aged 21–100 years. *Journal of Clinical Psychiatry,* 77(8), e1019–e1025.

(11) LaFee, S. (2016, August 24). Graying but grinning: Despite physical ailments, older adults happier. UC San Diego News Center. Retrieved from https://ucsdnews.ucsd.edu/pressrelease/graying_but_grinning_despite_physical_ailments_older_adults_happier

(12) Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences, 9*, 496–502.

(13) Williams, L. M., Brown, K. J., Palmer, D., Liddell, B. J., Kemp, A. H., Olivieri, G., … Gordon, E. (2006). The mellow years?: Neural basis of improving emotional stability over age. *Journal of Neuroscience,* 26(24), 6422–6430.

(14) Addis, D. R., Leclerc, C. M., Muscatell, K. A., & Kensinger, E. A. (2010). There are age-related changes in neural connectivity during the encoding of positive, but not negative, information. *Cortex,* 46(4), 425–433.

(15) Mallozzi, V. M. (2017, August 11). She's 98. He's 94. They met at the gym. *New York Times.* Retrieved from https://www.nytimes.com/2017/08/11/fashion/weddings/senior-citizen-older-couple-wedding.html

(16) Hoerger, M., Chapman, B. P., Prigerson, H. G., Fagerlin, A., Mohile, S. G., Epstein, R. M., … Duberstein, P. R. (2014). Personality change pre- to post-loss in spousal caregivers of patients with terminal lung cancer. *Social Psychological and Personality Science,* 5(6), 722–729.

(17) Lim, D., & DeSteno, D. (2016). Suffering and compassion: The links among adverse life experiences, empathy, compassion, and prosocial behavior. *Emotion,* 16(2), 175–182.

(18) Hayhurst, J., Hunter, J. A., Kafka, S., & Boyes, M. (2015). Enhancing resilience in youth through a 10-day developmental voyage. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning,* 15(1), 40–52.

(19) Seery, M. D., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology,* 99(6), 1025–1041.

(20) Wade, J. B., Hart, R. P., Wade, J. H., Bekenstein, J., Ham, C., & Bajaj, J. S. (2016). Does the death of a spouse increase subjective well-being: An assessment in a population of adults with neurological illness. *Healthy Aging Research,* 5(1), 1–9.

(21) Carey, B. (2011, January 3). On road to recovery, past adversity provides a map. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes .com/2011/01/04/health/04mind.html

(22) Talbot, M. (2013, October 21). Gone girl. *New Yorker*. Retrieved from https://www.newyorker.com/magazine/2013/10/21/gone-girl-2

(23) Rilke, R. M. (2005). *Rilke's book of hours: Love poems to God* (A. Barrows & J. Macy, Eds.). New York: Riverhead Books.

(24) Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science,* 7(3), 181–184.

(25) Sheryl Sandberg's 2016 commencement address at University of California, Berkeley. (2016, May 14). *Los Angeles Times*. Retrieved from http://www.latimes.com/local/california/la-sheryl-sand bergcommencement-address-transcript-20160514-story.html

(26) Sikkema, K. J., Hansen, N. B., Ghebremichael, M., Kochman, A., Tarakeshwar, N., Meade, C. S., & Zhang, H. (2006). A randomized controlled trial of a coping group intervention for adults with HIV who are AIDS bereaved: Longitudinal effects on grief. *Health Psychology,* 25(5), 563–570.

(27) Mancini, A. D., Littleton, H. L., & Grills, A. E. (2016). Can people benefit from acute stress? Social support, psychological improvement, and resilience after the Virginia Tech campus shootings. *Clinical Psychological Science,* 4(3), 401–417.

(28) Becker, H. A. (n.d.). This grieving mom donated 92 gallons of breastmilk in her stillborn's honor. *Parents*. Retrieved from https://www.parents.com/baby/all-about-babies/this-grieving-mom-donated-92-gallons-ofbreastmilk-in-her-stillborns-honor/

(29) Egan, N. W. (2018, April 19). How the Krims found love and healing after their children were murdered. *People*. Retrieved from https://people.com/crime/how-the-krims-found-love-and-healing-after-their-children-weremurdered/

الجزء الثالث: تغيير طريقة التفكير

الفصل الثامن: غيِّر سلوكك لتتغيَّر به طريقة تفكيرك

(1) Pergament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, Practice.* London: Guilford.

(2) McCarthy, J., & Brown, A. (2015, March 2). Getting more sleep linked to higher well-being. Gallup. Retrieved from http://news.gallup.com/poll/181583/getting-sleep-linked-higher.aspx

(3) Tang, N. K. Y., Fiecas, M., Afolalu, E. F., & Wolke, D. (2017). Changes in sleep duration, quality, and medication use are prospectively associated with health and well-being: Analysis of the UK household longitudinal study. *Sleep,* 40(3).

(4) Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M., & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(4), 409–415.

(5) Nota, J. A., & Coles, M. E. (2018). Shorter sleep duration and longer sleep onset latency are related to difficulty disengaging attention from negative emotional images in individuals with elevated transdiagnostic repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 58*, 114–122; Nota, J. A., & Coles, M. E. (2015). Duration and timing of sleep are associated with repetitive negative thinking. *Cognitive Therapy and Research,* 39(2), 253–256; Vargas, I., Drake, C. L., & Lopez-Duran, N. L. (2017). Insomnia symptom severity modulates the impact of

sleep deprivation on attentional biases to emotional information. *Cognitive Therapy and Research,* 41(6), 842–852.

(6) Jike, M., Itani, O., Watanabe, N., Buysse, D. J., & Kaneita, Y. (2018). Long sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Sleep Medicine Reviews, 39*, 25–36; Redeker, N. S., Ruggiero, J. S., & Hedges, C. (2004). Sleep is related to physical function and emotional well-being after cardiac surgery. *Nursing Research,* 53(3), 154–162.

(7) Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep,* 38(9), 1353–1359.

(8) Potter, L. M., & Weiler, N. (2015, August 31). Sleep deprived? Expect to get sick too. *University of California News*. Retrieved from https://www.universityofcalifornia.edu/news/sleep-deprived-get-sick-more-often

(9) Gabriel, S., & Young, A. F. (2011). Becoming a vampire without being bitten: The narrative collective-assimilation hypothesis. *Psychological Science,* 22(8), 990–994.

(10) Kidd, D. C., & Castano, E. (2013, October 18). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 377–380.

(11) Vezzali, L., Stathi, S., Giovannini, D., Capozza, D., & Trifiletti, E. (2015). The greatest magic of Harry Potter: Reducing prejudice. *Journal of Applied Social Psychology,* 45(2), 105–121.

(12) Johnson, D. (2016, July 21). Reading fictional novels can make you more empathetic. *Science World Report*. Retrieved from https://www.scienceworldreport.com/articles/44162/20160721/reading-fictionalnovels-can-make-you-more-empathetic.htm

(13) Bavishi, A., Slade, M. D., & Levy, B. R. (2016). A chapter a day—Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, *164*, 44–48.

(14) Forcier, K., Stroud, L. R., Papandonatos, G. D., Hitsman, B., Reiches, M., Krishnamoorthy, J., & Niaura, R. (2006). Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A meta-analysis. *Health Psychology,* 25(6), 723–739; Zschucke, E., Renneberg, B., Dimeo, F., Wüstenberg, T., & Ströhle, A. (2015). The stress-buffering effect of acute exercise: Evidence for HPA axis negative feedback. *Psychoneuroendocrinology, 51*, 414–425.

(15) Bherer, L., Erickson, K. I., & Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research, 2013*, 657508.

(16) Hsu, C. L., Best, J. R., Davis, J. C., Nagamatsu, L. S., Wang, S., Boyd, L. A., … Liu-Ambrose, T. (2018). Aerobic exercise promotes executive functions and impacts functional neural activity among older adults with vascular cognitive impairment. *British Journal of Sports Medicine,* 52(3), 184–191.

(17) McCann, I. L., & Holmes, D. S. (1984). Influence of aerobic exercise on depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1142–1147; Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression. *American Journal of Preventive Medicine,* 45(5), 649–657.

(18) Puterman, E., Weiss, J., Beauchamp, M. R., Mogle, J., & Almeida, D. M. (2017). Physical activity and negative affective reactivity in daily life. *Health Psychology,* 36(12), 1186–1194.

(19) Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry,* 6(3), 104–111; Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research, 77*, 42–51.

(20) Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Moore, K. A., Craighead, W. E., Herman, S., Khatri, P., … Krishnan, K. R. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Archives of Internal Medicine,* 159(19), 2349–2356.

(21) Diaz, K. M., Howard, V. J., Hutto, B., Colabianchi, N., Vena, J. E., Safford, M. M., … Hooker, S. P. (2017). Patterns of sedentary behavior and mortality in U.S. middle-aged and older adults: A national cohort study. *Annals of Internal Medicine, 167*, 465–475.

(22) Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Money, sex and happiness: An empirical study. *Scandinavian Journal of Economics, 106*, 393–415.

(23) Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization, 116*, 206–218.

(24) Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Religion and health*. New York: Oxford University Press; VanderWeele, T. J. (2017). Religious communities and human flourishing. *Current Directions in Psychological Science,* 26(5), 476–481.

(25) McCullough, M., Hoyt, W. T., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Thoresen, C. (2000). Religious involvement and mortality. *Health Psychology,* 19(3), 211–222.

(26) Contrada, R. J., Goyal, T. M., Cather, C., Rafalson, L., Idler, E. L., & Krause, T. J. (2004). Psychosocial factors in outcomes of heart surgery: The impact of religious involvement and depressive symptoms. *Health Psychology,* 23(3), 227–238.

(27) Li, S., Stampfer, M. J., Williams, D. R., & VanderWeele, T. J. (2016). Association of religious service attendance with mortality among women. *JAMA Internal Medicine,* 176(6), 777–785.

(28) Ai, A. L., Park, C. L., Huang, B., Rodgers, W., & Tice, T. N. (2007). Religious coping styles: A study of short-term psychological distress following cardiac surgery. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 33(6), 867–882.

(29) Leeson, L. A., Nelson, A. M., Rathouz, P. J., Juckett, M. B., Coe, C. L., Caes, E. W., & Costanzo, E. S. (2015). Spirituality and the recovery of quality of life following hematopoietic stem cell transplantation. *Health Psychology,* 34(9), 920–928.

(30) Park, C. L., George, L., Aldwin, C. M., Choun, S., Suresh, D. P., & Bliss, D. (2016). Spiritual peace predicts 5-year mortality in congestive heart failure patients. *Health Psychology,* 35(3), 203–210.

(31) Oishi, S., & Diener, E. (2014). Residents of poor nations have a greater sense of meaning in life than residents of wealthy nations. *Psychological Science,* 25(2), 422 –430.

(32) Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulnessbased cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review, 37*, 1–12; Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research,* 78(6), 519–528.

(33) Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology,* 95(5), 1045–1062; Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., … Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science,* 24(7), 1123–1132.

(34) Braden, B. B., Pipe, T. B., Smith, R., Glaspy, T. K., Deatherage, B. R., & Baxter, L. C. (2016). Brain and behavior changes associated with an abbreviated 4-week mindfulness-based stress reduction course in back pain patients. *Brain and Behavior,* 6(3), e00443; Feuille, M., & Pargament, K. (2015). Pain, mindfulness, and spirituality: A randomized controlled trial comparing effects of mindfulness and relaxation on pain–related outcomes in migraineurs. *Journal of Health Psychology,* 20(8), 1090–1106.

(35) Johns, S. A., Brown, L. F., Beck-Coon, K., Monahan, P. O., Tong, Y., & Kroenke, K. (2015). Randomized controlled pilot study of mindfulness–based stress reduction for persistently fatigued cancer survivors. *Psycho-Oncology,* 24(8), 885–893; Lengacher, C. A., Shelton, M. M., Reich, R. R., Barta, M. K., Johnson–Mallard, V., Moscoso, M. S., … Lucas, J. (2014). Mindfulness based stress reduction (MBSR(BC)) in breast cancer: Evaluating fear of recurrence (FOR) as a mediator of psychological and physical symptoms in a randomized control trial (RCT). *Journal of Behavioral Medicine,* 37(2), 185–195; Witek–Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo–Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity,* 22(6), 969–981.

(36) Barnes, V. A., Kapuku, G. K., & Treiber, F. A. (2012). Impact of transcendental meditation on left ventricular mass in African American adolescents. *Evidence–Based Complementary and Alternative Medicine*, 923153.

(37) Ornish, D., Scherwitz, L. W., Billings, J. H., Gould, K. L., Merritt, T. A., Sparler, S., … Brand, R. J. (1998). Intensive lifestyle changes for reversal of coronary heart disease. *Journal of the American Medical Association,* 280(23), 2001–2007.

(38) Jazaieri, H., Lee, I. A., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2016). A wandering mind is a less caring mind: Daily experience sampling during compassion meditation training. *Journal of Positive Psychology,* 11(1), 37–50.

(39) Sweeny, K., & Howell, J. L. (2017). Bracing later and coping better: Benefits of mindfulness during a stressful waiting period. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 43(10), 1399–1414.

(40) Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research,* 191(1), 36–43.

(41) Luders, E., Cherbuin, N., & Kurth, F. (2015). Forever young(er): potential age-defying effects of long-term meditation on gray matter atrophy. *Frontiers in Psychology, 5*.

(42) Hoge, E. A., Chen, M. M., Orr, E., Metcalf, C. A., Fischer, L. E., Pollack, M. H., … Simon, N. M. (2013). Loving-kindness meditation practice associated with longer telomeres in women. *Brain, Behavior, and Immunity, 32*, 159–163.

(43) Eyre, H. A., Acevedo, B., Yang, H., Siddarth, P., Van Dyk, K., Ercoli, L., … Lavretsky, H. (2016). Changes in neural connectivity and memory following a yoga intervention for older adults: A pilot study. *Journal of Alzheimer's Disease,* 52(2), 673–684.

(44) Schulte, B. (2015, May 26). Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain. *Washington Post*. Retrieved from https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-redu cesstress-it-literally-changes-your-brain/

(45) Patrick, V. M., & Hagtvedt, H. (2012). "I don't" versus "I can't": When empowered refusal motivates goal-directed behavior. *Journal of Consumer Research,* 39(2), 371–381.

(46) Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2015). Checking email less frequently reduces stress. *Computers in Human Behavior, 43*, 220–228.

الفصل التاسع: الطبيعة مفيدة للعقل والجسم

(1) Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology,* 30(2), 159–168.

(2) White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychological Science,* 24(6), 920–928.

(3) Beyer, K. M. M., Kaltenbach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J., & Malecki, K. M. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 11(3), 3453–3472.

(4) Bertrand, K. Z., Bialik, M., Virdee, K., Gros, A., & Bar-Yam, Y. (2013, August 20). *Sentiment in New York City: A high resolution spatial and temporal view.* Cambridge, MA: New England Complex Systems Institute. arXiv:1308.5010.

(5) Dravigne, A., Waliczek, T. M., Lineberger, R. D., & Zajicek, J. M. (2008). The effect of live plants and window views of green spaces on employee perceptions of job satisfaction. *HortScience, 43*, 183–187.

(6) Nieuwenhuis, M., Knight, C., Postmes, T., & Haslam, S. A. (2014). The relative benefits of green versus lean office space: Three field experiments. *Journal of Experimental Psychology: Applied,* 20(3), 199–214.

(7) Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science,* 19(12), 1207–1212.

(8) Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., … Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves

cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders,* 140(3), 300–305.

(9) Li, D., & Sullivan, W. C. (2016). Impact of views to school landscapes on recovery from stress and mental fatigue. *Landscape and Urban Planning, 148*, 149–158.

(10) Lee, K. E., Williams, K. J. H., Sargent, L. D., Williams, N. S. G., & Johnson, K. A. (2015). 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology, 42*, 182.

(11) Aspinall, P., Mavros, P., Coyne, R., & Roe, J. (2015). The urban brain: Analysing outdoor physical activity with mobile EEG. *British Journal of Sports Medicine, 49*, 272–276.

(12) Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning, 138*, 41–50.

(13) Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C., & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 112(28), 8567–8572. doi: 10.1073/pnas.1510459112.

(14) Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine,* 15(1), 9–17; Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of *shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine,* 15(1), 18–26.

(15) Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening,* 2(1), 1–18.

(16) Bhatt, V. (2014, August 12). People living in green neighborhoods are happy: Study. *MDnewsdaily*. Retrieved from https://www.mdnewsdaily.com/articles/1135/20140412/living-around-greenery-makes-youhappy.htm

(17) Van den Berg, M. M. H. E., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., … van den Berg, A. E. (2015). Autonomic nervous system responses to viewing green and built settings: Differentiating between sympathetic and parasympathetic activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health,* 12(12), 15860–15874.

(18) Kim, G.-W., Jeong, G.-W., Kim, T.-H., Baek, H.-S., Oh, S.-K., Kang, H.-K., … Song, J.-K. (2010). Functional neuroanatomy associated with natural and urban scenic views in the human brain: 3.0T functional MR imaging. *Korean Journal of Radiology,* 11(5), 507–513.

(19) Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science,* 224(4647), 420–421.

(20) Park, S.-H., & Mattson, R. H. (2009). Ornamental indoor plants in hospital rooms enhanced health outcomes of patients recovering from surgery. *Journal of Alternative and Complementary Medicine,* 15(9), 975–980.

(21) Park, S.-H., & Mattson, R. H. (2008). Effects of flowering and foliage plants in hospital rooms on patients recovering from abdominal surgery. *HortTechnology, 18*, 563–568.

(22) Ulrich R. S., Lundén O., & Eltinge J. L. (1993). Effects of exposure to nature and abstract pictures on patients recovering from heart surgery. *Psychophysiology, 30*, 7.

(23) De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning,* 35(10), 1717–1731.

(24) Brown, S. C., Lombard, J., Wang, K., Byrne, M. M., Toro, M., Plater-Zyberk, E., … Szapocznik, J. (2016). Neighborhood greenness and chronic health conditions in Medicare beneficiaries. *American Journal of Preventive Medicine,* 51(1), 78–89.

(25) Shanahan, D. F., Bush, R., Gaston, K. J., Lin, B. B., Dean, J., Barber, E., & Fuller, R. A. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific Reports, 6*, 28551.

(26) James, P., Hart, J. E., Banay, R. F., & Laden, F. (2016). Exposure to greenness and mortality in a nationwide prospective cohort study of women. *Environmental Health Perspectives, 124*, 1344–1352.

(27) Franklin, D. (2012, March 1). How hospital gardens help patients heal. *Scientific American*. Retrieved from https://www.scientificamerican.com/article/nature-that-nurtures/

(28) Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2011). Underestimating nearby nature: Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability. *Psychological Science,* 22(9), 1101–1106.

(29) Largo-Wight, E., Chen, W. W., Dodd, V., & Weiler, R. (2011). Healthy workplaces: The effects of nature contact at work on employee stress and health. *Public Health Reports,* 126(Suppl. 1), 124–130.

(30) Passmore, H.-A., & Holder, M. D. (2017). Noticing nature: Individual and social benefits of a two-week intervention. *Journal of Positive Psychology,* 12(6), 537–546.

(31) Van den Berg, A. E., & Custers, M. H. (2011). Gardening promotes neuroendocrine and affective restoration from stress. *Journal of Health Psychology,* 16(1), 3–11.

(32) Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports, 5*, 92–99.

(33) Ulrich, R. S. (1983). Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior, 13*, 523–556; White,

M., Smith, A., Humphryes, K., Pahl, S., Cracknell, D., & Depledge, M. (2010). Blue space: The importance of water for preferences, affect and restorativeness ratings of natural and built scenes. *Journal of Environmental Psychology, 30*, 482–493.

الفصل العاشر: أنفقِ النقود بحكمة: سافر في رحلة، شاهد مسرحية، اذهب إلى مباراة

(1) Böll, H. (2011). *The collected stories*. Brooklyn, NJ: Melville House Books.

(2) Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology,* 36(8), 917–927.

(3) Graham, C. (2012). *Happiness around the world: The paradox of happy peasants and miserable millionaires*. New York: Oxford University Press, 214.

(4) Brooks, D. (2011). *The social animal: The hidden sources of love, character, and achievement*. New York: Random House.

(5) Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 107(38), 16489–16493.

(6) Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2006, June 30). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 1908–1910.

(7) Haushofer, J., & Shapiro, J. (2016). The short-term impact of unconditional cash transfers to the poor: Experimental evidence from Kenya. *Quarterly Journal of Economics,* 131(4), 1973–2042.

(8) Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M., & Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 107(5), 879–924; Kasser, T. (2002). *The high Price of materialism*. Boston: MIT Press.

(9) Carroll, J. S., Dean, L. R., Call, L. L., & Busby, D. M. (2011). Materialism and marriage: Couple profiles of congruent and incongruent spouses. *Journal of Couple & Relationship Therapy,* 10(4), 287–308.

(10) Bauer, M. A., Wilkie, J. E. B., Kim, J. K., & Bodenhausen, G. V. (2012). Cuing Consumerism: Situational materialism undermines personal and social well-being. *Psychological Science,* 23(5), 517–523.

(11) Corless, R. (1989). *The vision of Buddhism: The space under the tree*. New York: Paragon House.

(12) Franklin, B. (1998). *Benjamin Franklin: Wit and wisdom*. White Plains, NY: Peter Pauper Press.

(13) Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004, December 3). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 1776–1780.

(14) Bianchi, E. C., & Vohs, K. D. (2016). Social class and social worlds: Income predicts the frequency and nature of social contact. *Social Psychological and Personality Science,* 7(5), 479–486.

(15) Piff, P. K., & Moskowitz, J. (2018). Wealth, poverty, and happiness: Social class is differentially associated with positive emotions. *Emotion*, *18*, 902–905.

(16) Sliwa, J. (2017, December 18). How much people earn is associated with how they experience happiness. *American Psychological Association*. Retrieved from http://www.apa.org/news/press/releases/2017/12/earn-happiness.aspx

(17) Van Boven, L., & Gilovich, T. (2003). To do or to have? That is the question. *Journal of Personality and Social Psychology,* 85(6), 1193–1202.

(18) Weed, J. (2016, December 12). Gifts that Santa, the world traveler, would love. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/

2016/12/12/business/gifts-that-santa-the-world-traveler-wouldlove.html

(19) Pchelin, P., & Howell, R. T. (2014). The hidden cost of value-seeking: People do not accurately forecast the economic benefits of experiential purchases. *Journal of Positive Psychology,* 9(4), 332–334.

(20) Nowlis, S. M., Mandel, N., & McCabe, D. B. (2004). The effect of a delay between choice and consumption on consumption enjoyment. *Journal of Consumer Research,* 31(3), 502–510.

(21) Kumar, A., Killingsworth, M. A. & Gilovich, T. (2014). Waiting for Merlot: Anticipatory consumption of experiential and material purchases. *Psychological Science,* 25(10), 1924–1931.

(22) Krakauer, J. (1997). *Into the wild.* New York: Anchor Books.

(23) Caprariello, P. A., & Reis, H. T. (2013). To do, to have, or to share? Valuing experiences over material possessions depends on the involvement of others. *Journal of Personality and Social Psychology,* 104(2), 199–215.

(24) Kumar, A. & Gilovich, T. (2015). Some "thing" to talk about? Differential story utility from experiential and material purchases. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 41(10), 1320–1331.

(25) Hershfield, H. E., Mogilner, C., & Barnea, U. (2016). People who choose time over money are happier. *Social Psychological and Personality Science,* 7(7), 697–706; Whillans, A. V., Dunn, E. W., Smeets, P., Bekkers, R., & Norton, M. I. (2017). Buying time promotes happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 114(32), 8523–8527.

(26) Whillans, A. V., Weidman, A. C., & Dunn, E. W. (2016). Valuing time over money is associated with greater happiness. *Social Psychological and Personality Science, 7*, 213–222.

(27) Diehl, K., Zauberman, G., & Barasch, A. (2016). How taking photos increases enjoyment of experiences. *Journal of Personality and Social Psychology,* 111(2), 119–140.

(28) Nawijn, J., Marchand, M. A., Veenhoven, R., & Vingerhoets, A. J. (2010). Vacationers happier, but most not happier after a holiday. *Applied Research in Quality of Life*, 5(1), 35–47.

(29) Van Boven, L., & Ashworth, L. (2007). Looking forward, looking back: Anticipation is more evocative than retrospection. *Journal of Experimental Psychology: General,* 136(2), 289–300.

الفصل الحادي عشر: قدِّم هديةً لأي شخص

(1) Santi, J. (2015, December 1). The science behind the power of giving (oped). *LiveScience*. Retrieved from https://www.livescience.com/52936-needto-give-boosted-by-brain-science-and-evolution.html

(2) Dunn, E. W., Aknin, B. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science, 21*, 1687–1688.

(3) Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., … Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology,* 104(4), 635–652.

(4) Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008, March 21). Spending money on others promotes happiness. *Science*, *21*, 1687–1688.

(5) Deaton, A. (2008). Income, health, well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives, 22*, 53–72.

(6) Aknin, L. B., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013). Does social connection turn good deeds into good feelings? On the value of putting the 'social' in prosocial spending. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155–171.

(7) Dulin, P. L., Gavala, J., Stephens, C., Kostick, M., & McDonald, J. (2012). Volunteering predicts happiness among older Māori and non-Māori in the New Zealand health, work, and retirement longitudinal study. *Aging & Mental Health,* 16(5), 617–624.

(8) Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good. The relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science & Medicine,* 66(11), 2321–2334.

(9) McCann, S. J. H. (2017). Higher USA state resident neuroticism is associated with lower state volunteering rates. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 43(12), 1659–1674.

(10) Twain, M. (1935). *Mark Twain's notebook.* New York: Harper & Brothers.

(11) Cunningham, M. R., Steinberg, J., & Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt-induced helping. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 181–192.

(12) Aknin, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLOS One,* 7(6): e39211.

(13) Moll, J., Krueger, F., Zahn, R., Pardini, M., de Oliveira-Souza, R., & Grafman, J. (2006). Human fronto-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 103(42), 15623–15628.

(14) Harbaugh, W. T., Mayr, U., & Burghart, D. R. (2007, June 15). Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations. *Science*, 1622–1625.

(15) Sullivan, G. B., & Sullivan, M. J. (1997). Promoting wellness in cardiac rehabilitation: Exploring the role of altruism. *Journal of Cardiovascular Nursing,* 11(3), 43–52; Ironson, G., Solomon, G. F., Balbin, E. G., O'Cleirigh, C., George, A., Kumar, M., … Woods, T. E. (2002). The Ironson-Woods Spirituality/Religiousness Index is associated with long survival,

health behaviors, less distress, and low cortisol in people with HIV/AIDS. *Annals of Behavioral Medicine,* 24(1), 34–48.

(16) Whillans, A. V., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., Dickerson, S. S., & Madden, K. M. (2016). Is spending money on others good for your heart? *Health Psychology,* 35(6), 574–583.

(17) Piferi, R. L., & Lawler, K. A. (2006). Social support and ambulatory blood pressure: An examination of both receiving and giving. *International Journal of Psychophysiology,* 62(2), 328–336.

(18) Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science,* 4(4), 691–698.

(19) Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2016). Giving support to others reduces sympathetic nervous system-related responses to stress. *Psychophysiology,* 53(4), 427–435; Brown, S. L., Fredrickson, B. L., Wirth, M. M., Poulin, M. J., Meier, E. A., Heaphy, E. D., … Schultheiss, O. C. (2009). Social closeness increases salivary progesterone in humans. *Hormones and Behavior,* 56(1), 108–111.

(20) Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science,* 14(4), 320–327.

(21) Oman, D., Thoresen, C. E., & McMahon, K. (1999). Volunteerism and mortality among the community-dwelling elderly. *Journal of Health Psychology,* 4(3), 301–316.

(22) Poulin, M. J., Brown, S. L., Dillard, A. J., & Smith, D. M. (2013). Giving to others and the association between stress and mortality. *American Journal of Public Health,* 103(9), 1649–1655.

(23) Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When helping helps: Autonomous motivation for prosocial behavior and its influence on well-being for the helper and recipient. *Journal of Personality and Social Psychology,* 98(2), 222–244.

(24) Poulin, M. J. (2014). Volunteering predicts health among those who value others: Two national studies. *Health Psychology,* 33(2), 120–129.

(25) Konrath, S., Fuhrel-Forbis, A., Lou, A., & Brown, S. (2012). Motives for volunteering are associated with mortality risk in older adults. *Health Psychology,* 31(1), 87–96.

(26) Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *Journal of Social Psychology,* 150(3), 235–237.

(27) Aknin, L, B., Dunn, E. W., Whillans, A. V., Grant, A. M., & Norton, M. I. (2013). Making a difference matters: Impact unlocks the emotional benefits of prosocial spending. *Journal of Economic Behavior & Organization, 88*, 90–95.

(28) Seligman, M. E. P., Steen, T. T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410–421.

الفصل الثاني عشر: كوِّن علاقات: كلُّ ما تحتاجه هو الحب

(1) Gawande, A. (2014). *Being mortal: Medicine and what matters in the end.* New York: Metropolitan Books.

(2) Gilbert, D. (2007, June 12). What is happiness? *Big Think.* Retrieved from https://bigthink.com/videos/what-is-happiness

(3) Vaillant, G. E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development.* Boston: Little, Brown.

(4) Mehl, M. R., Vazire, S., Holleran, S. E., & Clark, C. S. (2010). Eaves-dropping on happiness: Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations. *Psychological Science,* 21(4), 539–541.

(5) Venaglia, R. B., & Lemay, E. P., Jr. (2017). Hedonic benefits of close and distant interaction partners: The mediating roles of social approval and authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 43(9), 1255–1267.

(6) Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 40(7), 910–922.

(7) Epley, N., & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal of Experimental Psychology: General,* 143(5), 1980–1999.

(8) Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 30,* 24–43.

(9) Smith, M. (2000). *The letters of Charlotte Brontë: With a selection of letters by family and friends* (Vol. 2, 1848–1851). Oxford: Oxford University Press.

(10) Boothby, E., Clark, M. S., & Bargh, J. A. (2014). Shared experiences are amplified. *Psychological Science,* 25(12), 2209–2216.

(11) Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 30,* 24–43.

(12) Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 107(22), 9985–9990.

(13) U-bend of life, the. (2010, December 16). *Economist*. Retrieved from https://www.economist.com/christmas-specials/2010/12/16/the-u-bendof-life

(14) English, T., & Carstensen, L. L. (2014). Selective narrowing of social networks across adulthood is associated with improved emotional experience in daily life. *International Journal of Behavioral Development,* 38(2), 195–202.

(15) Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging,* 5(3), 335–347.

(16) Carstensen, L. L., & Fredrickson, B. L. (1998). Influence of HIV status and age on cognitive representations of others. *Health Psychology,* 17(6), 494–503.

(17) Yang, Y. C., Boen, C., Gerken, K., Li, T., Schorpp, K., & Harris, K. M. (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America,* 113(3), 578–583.

(18) Orth-Gomér, K., Rosengren, A., & Wilhelmsen, L. (1993). Lack of social support and incidence of coronary heart disease in middle-aged Swedish men. *Psychosomatic Medicine,* 55(1), 37–43.

(19) Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine, 7*(7), e1000316.

(20) Berkman, L. F., & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology,* 109(2), 186–204.

(21) Giles, L., Glonek, G., Luszcz, M., & Andrews, G. (2005). Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: The Australian

longitudinal study of aging. *Journal of Epidemiology and Community Health,* 59(7), 574–579.

(22) Kroenke, C. H., Kubzansky, L. D., Schernhammer, E. S., Holmes, M. D., & Kawachi, I. (2006). Social networks, social support, and survival after breast cancer diagnosis. *Journal of Clinical Oncology,* 24(7), 1105–1111.

(23) Ruberman, W., Weinblatt, E., Goldberg, J. D., & Chaudhary, B. S. (1984). Psychosocial influences on mortality after myocardial infarction. *New England Journal of Medicine,* 311(9), 552–559.

(24) Brummett, B. H., Barefoot, J. C., Siegler, I. C., Clapp-Channing, N. E., Lytle, B. L., Bosworth, H. B., … Mark, D. B. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic Medicine,* 63(2), 267–272.

(25) Rosengren, A., Orth-Gomér, K., Wedel, H., & Wilhelmsen, L. (1993). Stressful life events, social support, and mortality in men born in 1933. *BMJ: British Medical Journal,* 307(6912), 1102–1105.

(26) Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science,* 17(12), 1032–1039.

(27) Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science,* 26(2), 135–147.

(28) Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine,* 40(2), 218–227.

(29) Perissinotto, C. M., Cenzer, I. S., & Covinsky, K. E. (2012). Loneliness in older persons: A predictor of functional decline and death. *Archives of Internal Medicine,* 172(14), 1078–1083; Valtorta, N. K., Kanaan, M.,

Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart, 102*, 1009–1016.

(30) Murthy, V. (2017, September 27). Work and the loneliness epidemic. *Harvard Business Review*. Retrieved from https://hbr.org/coverstory/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic

(31) Teo, A. R., Choi, H., & Valenstein, M. (2013). Social relationships and depression: Ten-year follow-up from a nationally representative study. *PLOS One,* 8(4), e62396.

(32) Birmingham, W. C., Uchino, B. N., Smith, T. W., Light, K. C., & Butner, J. (2015). It's complicated: Marital ambivalence on ambulatory blood pressure and daily interpersonal functioning. *Annals of Behavioral Medicine,* 49(5), 743–753.

(33) King, K. B., & Reis, H. T. (2012). Marriage and long-term survival after coronary artery bypass grafting. *Health Psychology,* 31(1), 55–62; King, K. B., Reis, H. T., Porter, L. A., & Norsen, L. H. (1993). Social support and long-term recovery from coronary artery surgery: Effects on patients and spouses. *Health Psychology,* 12(1), 56–63.

(34) Bakalar, N. (2008, April 1). Patterns: Another reason to choose a mate wisely. *New York Times*. Retrieved from https://www.nytimes.com/2008/04/01/health/research/01patt.html

(35) American Time Use Survey Summary. (2018, June 28). Bureau of Labor Statistics. Retrieved from https://www.bls.gov/news.release/atus.nr0.htm/

(36) Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences faceto-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships,* 30(3), 237–246.

(37) Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2014). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior,* 48(2), 275–298.

(38) Mubanga, M., Byberg, L., Nowak, C., Egenvall, A., Magnusson, P. K., Ingelsson, E., & Fall, T. (2017). Dog ownership and the risk of cardiovascular disease and death—a nationwide cohort study. *Scientific Reports,* 7(1), 15821.

(39) Siegel, J. M. (1990). Stressful life events and use of physician services among the elderly: The moderating role of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58(6), 1081–1086.

(40) Müller, C. A., Schmitt, K., Barber, A. L. A., & Huber L. (2015). Dogs can discriminate emotional expressions of human faces. *Current Biology,* 25(5), 601–605.

(41) Tolstoy, L. (2003). *Anna Karenina: A novel in eight parts* (R. Pevear & L. Volokhonsky, Trans.). London: Penguin.

الخاتمة

(1) Zuckerman, M., Kolin, E. A., Price, L., & Zoob, I. (1964). Development of a sensation-seeking scale. *Journal of Consulting Psychology,* 28(6), 477–482.

(2) Faber, F. W. (1860). *Spiritual conferences.* London: Thomas Richardson and Son.



تليجرام
مكتبة سور الأزبكية


هنداوي